La-je Dawa Tsering e Niki Sauro

Tibetan Detox

Progetto Pen-ze

CAPITOLO 1

Conoscere La Detox

Il fegato è un organo molto importante per il nostro benessere. Un fegato sano significa avere molta più energia, le difese immunitarie alte, il sangue pulito, la mente più limpida, non si hanno accumuli di liquidi nei tessuti, anche i sensi migliorano. E' un organo molto forte, sopporta un sacco di strapazzi e continua il suo lavoro, che è molto complesso, apparentemente indisturbato. Ma quando poi si ammala, è uno degli organi più difficili da trattare.

Per questo la prevenzione se siamo sani, ma la cura del fegato, quando siamo malati o siamo sull'oro di ammalarci, è importantissima.

Ma come si cura il fegato?

Principalmente con la dieta.

Anche se, come abbiamo detto prima, il fegato è un organo molto forte, che sopporta strapazzi tremendi, però è vero anche che sono molte le cose che, a lungo andare, lo danneggiano per accumulo: tossine presenti nel cibo, nelle medicine, derivate dall'inquinamento, ma anche prodotte nel nostro corpo dallo stress.

Tutti i filtri accumulano sporcizia. Quelli della macchina, della lavatrice, dell'aspirapolvere… infatti periodicamente li cambiamo o diamo loro una pulita o il nostro elettrodomestico prima o poi smetterà di funzionare. Il fegato è il grande filtro del corpo, riceve dallo stomaco il

cibo “semilavorato” lo purifica ulteriormente e quindi lo manda a sostenere le varie parti del corpo. Un filtro così importante avrebbe bisogno di un po’di manutenzione, di un po’di attenzione da parte nostra.

La difficoltà fondamentale della medicina occidentale nel trattamento del fegato è che le sostanze chimiche lo intossicano. E la medicina occidentale ha solo due vie: le medicine chimiche o la chirurgia.

La medicine tibetana da millenni privilegia la prevenzione sulla cura. E anche quando cura, vede come primo strumento di guarigione il cibo.

Nel caso del fegato questo aspetto è particolarmente importante perché ogni volta che noi mangiamo, o beviamo, diamo immediatamente lavoro al fegato. Il cibo è vita, ma, se usato in modo sbagliato, può devastarci.

Per favore.... non copiate questo libro! Abbiamo deciso di mantenere il suo prezzo abbordabile per tutti, ma ci è costato tre anni di lavoro. Se ci supportate economicamente saremo in grado di proseguire con il nostro impegno che, pensiamo, potrà aiutare molte persone.
Grazie!

Dedica

Questo progetto è dedicato alla memoria di Dario Tesoroni il cui grande sogno è stato quello di lasciare un'eredità che fosse di beneficio per quante più persone possibili.

Sezione 1

A Chi Fa Bene La Tibetan DETOX?

In generale a tutti, dai 15 anni in su.

alle persone che soffrono di **problemi seri al fegato**, che devono seguire la DETOX sempre.

alle **persone sane**, che, per disintossicarsi, devono seguire la DETOX due volte all'anno, per 15 giorni ogni volta, meglio se in autunno e primavera.

a ragazzini (sopra i 15 anni) che hanno problemi di **brufoli e acne**. Ci raccomandiamo di fargliela fare SOLO per 1 settimana. Possono ripeterla ogni due/tre mesi.

• la DETOX è molto utile anche per persone con problemi legati alla **circolazione sanguigna**. Per loro, il modo giusto di agire è: la prima volta che iniziano la DETOX, la devono portare avanti finché i risultati delle analisi si normalizzano. Dopo di allora dovranno seguire la DETOX solo 4 volte all'anno per 15 giorni ogni volta.

• la DETOX è importante per persone che soffrono di **fegato grasso**. Dovrebbero fare 15 giorni di DETOX ogni due mesi. Li aiuterebbe a risolvere il loro problema poco alla volta, gradualmente.

• la DETOX è utilissima per malati che hanno subito **trattamenti pesanti con medicine chimiche**, ad esempio chemio-terapie, dosi massicce di antibiotici e così via. Queste persone dovrebbero iniziare la DETOX alcuni giorni dopo (nel caso della chemioterapia una settimana dopo l'ultima chemio) e dovrebbero farla per 15 giorni. Non di più. Se dovessero fare diversi cicli di terapie intossicanti, dopo ogni ciclo potrebbero ripeterla.

Con questo non vogliamo dire che la dieta possa sostituire le medicine in malati di fegato con patologie gravi, ma è un validissimo sostegno per la loro qualità della vita.

Per favore.... non copiate questo libro! Abbiamo deciso di mantenere il suo prezzo abbordabile per tutti, ma ci è costato tre anni di lavoro. Se ci supportate economicamente saremo in grado di proseguire con il nostro impegno che, pensiamo, potrà aiutare molte persone.
Grazie!

Section 2

Come Fare La DETOX

Modalità

Le persone sane, che non soffrono di problemi al fegato, non devono seguire questa dieta sempre, sarebbe troppo estrema. Va ripetuta due volte all'anno, per 15 giorni, una volta in autunno ed una in primavera. E' una vera e propria vacanza per il fegato, che gli permetterà di rigenerarsi, di aumentare la vostra energia e di rafforzare il vostro sistema immunitario. Non fatevi prendere la mano e, dato che durante la DETOX vi sentite molto meglio, non andate avanti ad infinito! Non va bene!

Chi è allergico alla soia, o che, come le persone che soffrono di ipotiroidismo, non deve mangiarla, eviti le ricette con la soia. Non sono fondamentali. Lo stesso discorso, ovviamente vale per ogni intolleranza alimentare di cui soffrite: non mangiate gli alimenti a cui siete allergici.

La persone con **problemi di intestino**, però in questo caso consigliamo di fare una settimana di dieta, vedono come stanno, ed, eventualmente, completano anche la seconda settimana di dieta.

Persone molto magre con problemi di stress possono farla MA solo per una settimana. Possono ripetere la settimana dopo qualche mese.

Le persone con gravi patologie al fegato devono seguirla sempre.

Chi pratica sport in modo intenso ed ha l'abitudine di mangiare enormi quantità di proteine, e quindi teme di perdere tono muscolare, può farla per una settimana. Dopo di che valuta come si sente e dopo due mesi, quando si sentirà più sicuro, potrà fare la dieta per 15 giorni consecutivi. In realtà chi segue questi regimi iperproteinici ha particolarmente bisogno di DetoX.

• Le persone che soffrono di problemi che interessano la circolazione del sangue dovrebbero seguire questa dieta finché i valori delle loro analisi non tornano normali. Dopo di che dovrebbero seguirla 4 volte all'anno per 15 giorni ogni volta.

• Siete vegetariani e volete fare la DETOX. Se siete sani e volete farla come "manutenzione periodica" fatela due volte l'anno, in autunno e primavera ma SOLO PER 10 GIORNI. E' una dieta estrema, ottima per i fegato, ma estrema. Farla più a lungo di così senza nemmeno l'apporto della carne vi indebolirebbe.

Se avete domande o dubbi sentitevi liberi di contattarci tramite il nostro blog https://tibetandetox.blogspot.it

Indicazioni Generali

Tutte le ricette di questa dieta sono state create, o modificate, per aiutare a disintossicare il fegato. Per questo è importante che voi seguiate attentamente dosi, ingredienti ed istruzioni. Se dovete cucinare per diverse persone, semplicemente moltiplicate le dosi degli ingredienti.

Le dieta amica del fegato è particolarmente stretta. I gusti a disposizione non sono molti essendo il fegato un organo molto suscettibile alle intossicazioni e quindi estremamente difficile da trattare.
Per questo motivo vi chiediamo di non selezionare i due piatti più semplici per poi ripeterli all'infinito. Quasi tutti i cibi consigliati, usati in maniera corretta, sono medicine, quindi cercate di usarne il più possibile e di variare il più possibile (seguendo la dieta) per dare al fegato tutto l'aiuto di cui ha bisogno.

E' importante variare i sapori il più possibile, anche nello stesso pasto perchè:

- Il malato di fegato spesso non ha fame, per cui è importantissimo non offrirgli sapori piatti, cibi non appetibili. In una dieta iposodica e ipolipidica, con pochi alimenti permessi come la DETOX, variare i sapori, nei limiti del possibile, è fondamentale per stimolare un poco l'appetito.

- Ma anche per chi non è malato di fegato, ed ha, per esempio, problemi di circolazione o vuole semplicemente disintossicarsi, mangiare in modo gradevole è importante.

- La dieta non deve diventare un motivo di depressione, anche perché la depressione non fa bene al fegato…

Le porzioni di questa dieta sono medie. Se si cucina per persone con gravi problemi al fegato, il consiglio è di ridurle e di frazionare i pasti invece che in tre pasti principali, in cinque piccoli pasti.

Per quello che riguarda la pasta ed il "risotto" di grano saraceno, se non potete trovare il grano saraceno potete usare una normale pasta fatta in casa e un normale riso.
Però, per favore, cercate di trovare il grano saraceno, perché è molto utile per pulire il sangue.

Non confondete il cumino nero che fa bene al fegato (Bunium persicum) con il cumino comune (Cuminum cyminum) , che va usato poco ed in dosi omeopatiche. E non confondetelo, come succede perfino in wikipedia in italiano, con la nigella sativa.

Quando è possibile indichiamo anche gli ingredienti sostitutivi.

Le insalate di verdure crude non sono molto indicate, sono fredde e fanno lavorare molto lo stomaco, ma sono state incluse per la felicità di chi le adora... quindi la porzione singola è di tre cucchiai di insalata e non più di due volte per settimana.

I dolci non farebbero bene. Ma è importante tenere la mente allegra ed i dolci spesso servono proprio a quello. Quindi mangiatene, ma con parsimonia.

Gli unici funghi concessi sono gli shiitake. Questo perché tutti i funghi intossicano il fegato tranne gli shiitake, che, in Cina e Giappone, venivano usati dalla medicina tradizionale per curare problemi del fegato.

La carne ha un ruolo importante per mantenere la mente tranquilla e per dare energia, anche se non va mangiata più di due volte alla settimana nelle porzioni consigliate. Ed è consentito l'uso esclusivamente delle parti magre di pollo e tacchino.

Ovviamente pesce magro, petto di pollo/tacchino e verdure (quelle concesse) lessate e condite con poco sale, succo di limone ed un goccio di olio d'oliva vanno bene, mentre evitate i cibi al vapore che sono più difficili da digerire.

Quando parliamo di limone/lime ci riferiamo SEMPRE a quelli gialli, non a quelli verdi. Se non riuscite a trovare limoni/lime gialli, comperate quelli verdi e lasciateli maturare.

I latticini sono controindicati. Ma se riuscite ad avere del latte appena munto potete berne un bicchiere al giorno (deve essere bevuto entro le 24 ore dalla mungitura).

Se non trovate l'olio extravergine di oliva o dove abitate costa una fortuna, usate un buon olio di semi di girasole. In nessun caso usate l'olio di sansa di oliva. Contiene sostanze tossiche ed è pesantissimo.

Il massimo consentito di formaggio grattugiato per settimana è di 6 cucchiaini. Ricordatevi che non può essere formaggio fuso industriale, che è veleno per il fegato.

Le granaglie (riso, orzo ecc) devono essere cotte lo stesso giorno in cui verranno mangiate, o, al massimo, la sera prima. Questo perché, se li cucinate con troppo anticipo, fermenteranno leggermente, e i cibi fermentati fanno male al fegato.

Per le persone che soffrono di seri problemi al fegato la pasta deve essere fresca e preparata con solo farina (bianca, integrale, mista) e acqua. NON con semola di grano duro. Non si può usare la pasta che si compera confezionata nei negozi. Troppo difficile da digerire, sia perché fatta con la semola di grano duro, che per la lavorazione.

L'uso del microonde è fortemente sconsigliato.

Consigli per come organizzarvi

Per ottimizzare il tempo che dedicherete alla cucina, vi suggeriamo di preparare una scheda con i menù dei vari giorni all'inizio della settimana. In questo modo potrete fare la spesa tutta insieme ed eviterete di comperare più cose di quelle che vi servono e potrete pianificare le preparazioni più complesse.
Quando Dario ed io avevamo la company di gioielli, non avevo tempo di cucinare durante la settimana. Così il sabato mattina facevo la spesa secondo la mia scheda settimanale e il sabato pomeriggio preparavo i piatti e le cose complesse. Ad esempio cuocevo il pane azzimo ogni 15 giorni.
Per darvi un esempio: se oggi fate verdure bollite, domani avrete la base del brodo vegetale per fare altre cose. O se preparate la zucca al forno, domani potreste usarne una parte per fare l'Hummus di zucca e così via. Se vi abituate a fare la scheda settimanale, sarà più facile variare il cibo e risparmierete un sacco di tempo.
Un'avvertimento però: le granaglie (riso, orzo ecc) devono essere cotte lo stesso giorno in cui verranno mangiate, o, al massimo, la sera prima. Questo perché, se li cucinate con troppo anticipo, fermenteranno leggermente, e i cibi fermentati fanno male al fegato.

Per motivi di praticità sarà giocoforza, soprattutto per chi deve seguire questa dieta per lunghi periodi, dover congelare delle preparazioni. Come la pasta o come i legumi lessati (che tra idratazione e cottura sono impegnativi). Cercate però di non esagerare nel consumo di alimenti congelati, anche se autoprodotti, perché gli alimenti congelati perdono parte del potere nutritivo e questa dieta è già piuttosto severa così com'è.

Sezione 3

Lista Degli Alimenti Permessi E Degli Alimenti Vietati

Usate SEMPRE poco sale.

Sono consentiti un massimo di 4 cucchiai di olio extravergine di oliva al giorno. Ma se potete usarne meno è meglio. Se non avete la possibilità di avere olio extravergine di oliva usate un buon olio di semi di girasole. Non usate oli d'oliva pesanti, come l'olio di sansa, ma solo extravergine.

La curcuma va messa, se possibile, in tutti i pasti in cui sia presente la carne, il pesce o alimenti che potrebbero contenere qualche tossina. Ne basta una punta, come disintossicante. Accertatevi che cuocia almeno 10 minuti, altrimenti è pesante.

Se potete trovarlo, la mattina, prendete un pistillo di zafferano. Aiuta a disintossicare il fegato. Se però durante il giorno avete pianificato di usare lo zafferano, non prendetelo al mattino. Troppo zafferano affatica i reni.

Come concessione all'innalzamento del sapore si possono usare 2 cucchiaini da tè di parmigiano (o altro formaggio, ma NON formaggio fuso industriale, formaggio tipo sottilette o formaggini, per capirci) tre volte a settimana.

La frutta indicata nell'elenco SI può essere mangiata sia cruda che cotta.

Alimenti SI:
Carne: solo petto di pollo e tacchino
Pesce: quello magro
Legumi: tutti
Granaglie e farine: riso brillato, riso integrale, grano, grano saraceno, orzo, avena, segale, farro, enkir
Datteri
Mele
More
Pesche
Lamponi
Fragole
Melograno
Guava

Melone
Mirtilli
Anguria
Papaya
Limone
Vaniglia
Rosmarino (disintossicante del fegato)
Stevia (in foglie)
Salvia
Prezzemolo
Basilico
Erba cipollina
Dragoncello
(l’aneto non sappiamo, non lo abbiamo trovato al super)

Funghi shiitake
Fagiolini verdi
Carote
Sedano
Finocchio
Okra
Cavoli e cavolfiori
Karela (zucca amara)
Rapanelli
Rape rosse (ma anche quelle rosa e bianche)
Indivia
Carciofi
Topinambur
Zucche
Zucchini
Daikon (ravanello bianco gigante)
Funghi shiitake (solo quelli)
Porri
Cipolle
Ginger
Foglie di coriandolo (fanno bene)

Le spezie vanno usate in quantità modica (La-je, il Dottor Dawa, dice “non come gli indiani”)
Noce moscata
Cannella
Chiodi di garofano
Semi di finocchio
Semi di coriandolo
Fieno greco (semi e foglie)
Nigella sativa
Semi di papavero (sia neri che bianchi)
Anice stellato
Cumino nero (fa addirittura bene)
Curcuma

Alimenti NI (si possono usare ma con MOLTA moderazione):
Zucchero bianco (assolutamente proibiti i dolcificanti sintetici tipo aspartame)
Buccia limone/arancia
Marmellata di: mirtilli, pesca, fragola,lamponi
Aglio e scalogno (si possono usare per insaporire ma si devono poi togliere prima di mangiare)
Cetrioli
Pere
Fagioli
Albicocche (sia secche che fresche)
Fichi (sia freschi che secchi)
Banana
Uva (secca e fresca)
Cardamomo verde
Cardamomo neroSesamo
Zafferano
Hing (assafoetida)

ASSOLUTAMENTE NO:

Semola di grano duro
Riso rosso o nero
Lieviti e alimenti fermentati: (di conseguenza niente aceto, salsa di soia, bicarbonato, pasta madre ecc)
Latticini
Aceto
Uova
Caffè
Tè nero forte
Miglio e mais (sia in farina che in grani)
Carni rosse
Cacao
Cioccolato
Pesci grassi
Noci, mandorle, pinoli, nocciole, cocco (anche il latte di questi frutti) ecc.
Prugne e susine (sia fresche che secche)
Miele
Melassa
Zucchero grezzo
Dolcificanti sintetici
Arance
Pompelmi
Mandarini
Ribes
Kiwi
Ananas

Granadilla
Ciliegie
Mango
Avocado
Spinaci
Coste
Pomodori
Funghi
Asparagi
Melanzane
Patate
Ajwain (semi)
Caro seeds (Trachyspermum ammi)
Polvere di mango

Avete domande? Potete trovarci su https://tibetandetox.blogspot.it

Section 4

Esempi Di Menú Settimanali

Per chi non è abiuato a pianificare una dieta, abbiamo pensato di inserire degli esempi di menú settimanali. Uno abbastanza vario, uno che presuppone solo piatti unici, ma che bada a variare gli ingredienti in modo da evitare troppi sbilanciamenti, uno con ricette veloci e il quarto che vi dà un’-idea di come potrebbe essere un menù che comprende le ricette di DETOX 2.

Ricordate che la cosa migliore è avere i pasti sempre alla stessa ora, sia stomaco che fegato gradiscono la puntualità, con colazioni non troppo impegnative, pranzi soddisfacenti e cene leggere.

Nella [rima fila di rettangoli trovate i suggerimenti per il pranzo, nella seconda quelli per la cena.

Ad ogni pasto potete aggiungere della frutta, sia fresca che cotta scelta nell-elenco della frutta permessa.

Buon appetito!

N.1 Vario e un filo complesso

Lunedi	Martedi	Mercoledi	Giovedi
pasta con cime di rapa + pollo veloce	minestra di daikon carote e porri + purea di fave mediorientali	riso al cavolfiore + ceci alle spezie + chapati	pasta al radicchio e tofu (o al carciofo) + hamburger sedano rapa
zuppa di ceci e zucca + chapati	minestrone+ chapati e salsa di shiitahe	brodo di polo con pastina + verdura lessata mista + chapati	tofu (o un altro piatto di legumi) + carote al timo + riso all’indiana

Venerdi	Sabato	Domenica	
minestra di	pizzoccheri coi	risotto agli	

verdure + pollo speziato (o strascinato) + chapati	fagiolini verdi (o verza) + lenticchie alla menta	shiitake + chapati + verdure lessate	
pasta dell’orto	riso e sedano + radicchio o cicoria saltata + chapati	vellutata di piselli + catalogna o tarassaco lessato + chapati	

N.2 Piatti unici

Lunedi	Martedi	Mercoledi	Giovedi
pasta dell’orto o pasta radicchio e tofu	risotto quasi alla sbirraglia o riso al radicchio e carote	risotto di zucca o ai carciofi	Pizzoccheri ai fagiolini o alla verza
ceci e shiitake + chapati	minestra di verdure + chapati	velllutata di piselli + chapati	minestrone + chapati

Venerdi	Sabato	Domenica	
pasta al sugo di Manali	lenticchie alla menta + chapati + brodo (di pollo o di verdura)	pasta alle cime di rapa o pasta o ai carciofi	
minestra di verdure + chapati	riso cannella alloro o riso indiano con verdure	minestrone lenticchie e orzo	

	lessate, olio e gomasio		

N.3 Con anche ricette da DETOX 2

Lunedi	Martedi	Mercoledi	Giovedi

Venerdi	Sabato	Domenica	

Sezione 6

Ingredienti Che Non Tutti Conoscono

Gallery 1.1

Daikon

Topinambur

Karela (Bitter gourd)

Okra (Lady’s fingers)

Cortesy Wikimedia Commons, autore: Aravind Sivaraj il file è licenziato in base ai termini della licenza Creative Commons Attribuzione 3.0

A sinistra il cumino nero, a destra la nigella sativa. Come potete vedere sono due spezie diverse.

Sezione 2

Cosa Rende Così Speciale La Dietetica Della Medicina Tibetana

Quello che rende speciale l'approccio dietetico della medicina tibetana è che non si limita a considerare le componenti chimiche del cibo (vitamine, proteine e così via) ma tiene ben presente le qualità più sottili del cibo e ne valuta l'impatto sul sistema energetico del corpo. Possiamo tranquillamente considerarla un'-agopuntura fatta con il cibo.

In occidente escono in continuazione nuove diete, tutte presentate come miracolose e, spesso, si "scoprono" alimenti che vengono immediatamente proposti come una panacea.
Per la medicina tibetana non esistono panacee e non esiste "l'ultima dieta di moda". Esistono complicate interazioni che vanno a darci il benessere o il malessere.

Stranamente, la dietetica è l'aspetto meno conosciuto della medicina tibetana. Ma la situazione sta cambiando.
Uno studio compiuto dal Dipartimento di Cardiologia "Johann Wolfgang Goethe" dell'università "Frankfurt am Main" a Francoforte, in Germania, testimonia l'importanza della dietetica tibetana anche da un punto di vista della scienza. Il dipartimento ha testato un programma che comprendeva la dieta secondo la medicina tibetana su pazienti con malattie coronariche stabilizzate (CAD) e manifesta sindrome metabolica. I risultati di questo esperimento sono stati pubblicati in rete nel 2013 e questa è la conclusione che portano:" La dieta tibetana riduce, in modo significativamente più efficace della dieta occidentale, il peso corporeo e il BMI (body mass index) in pazienti sofferenti di CAD e di sindrome metabolica, inoltre induce effetti ipolipemizzanti (in grado di ridurre la concentrazione dei lipidi nel sangue) e anti-infiammatorii."

Per spiegarvi meglio come funziona il sistema di dieta tibetano, e quindi la DETOX, va fatta una semplice introduzione alla medicina tibetana.

Sezione 3

Il Sistema Medico Tibetano In Breve

La medicina ufficiale occidentale, sia pure non da molto tempo, è arrivata ad ammettere la relazione tra corpo e mente. Qualche anno fa ha anche iniziato a usare il sistema dell'agopuntura per curare... ma non accetta la teoria dei canali energetici che è alla base dell'agopuntura. "Come funziona l'agopuntura? E chi lo sa?".
La medicina occidentale, almeno a livello ufficiale, non dà una risposta. Funziona. Questo è tutto.
A livello personale invece, molti medici occidentali si sono fatti questa domanda ed hanno anche trovato la risposta.
Nella medicina orientale.
L'agopuntura lavora a livello energetico. Infatti, il bilanciamento energetico di una persona è la base della malattia o della salute.

Mondo esterno e corpo umano

La medicina tibetana riconosce che il mondo è composto dall'interazione di 5 energie o 5 elementi: vento, fuoco, terra, acqua e spazio.
Nel corpo umano questi elementi si raggruppano nei tre umori: vento (Vento), fuoco (Bile) ed acqua e terra (Flemma). Lo Spazio è quello che permette agli altri elementi di esistere ed interagire.
Quando i tre umori nel nostro corpo sono bilanciati siamo sani, quando vanno in sbilanciamento ci ammaliamo.

Costituzioni Energetiche

I tre umori, Vento, Bile e Flemma non sono presenti in maniera uguale negli individui. Ognuno di noi (e questo varia anche durante la nostra vita) ha, anche in perfetta salute, un bilanciamento di umori suo proprio che viene definito Costituzione Energetica.

Come funziona tutto questo? Cosa significa a livello di dieta?

I cinque elementi (ed i tre umori, di conseguenza) sono il legame tra il mondo esterno (macrocosmo) ed il nostro corpo (microcosmo). Con il cibo noi immettiamo nel nostro corpo i 5 elementi in varia misura, e dobbiamo stare attenti che si bilancino bene con la nostra costituzione energetica. In una persona con una costituzione prevalentemente Bile, o con una malattia Bile in corso (come le malattie al fegato), mangiare cibi "fuoco" è andare a cercare guai. Perché il fuoco si alzerà ancora, creando in una persona sana i presupposti per la malattia…e in una persona con problemi di fegato un disastro assicurato.

Inoltre, secondo il Tantra della medicina, alla radice di tutti i problemi c'è una cattiva digestione. Se il terreno in cui si semina non è fertile, dicono i medici tibetani, non darà frutti e così è per il corpo. Se lo stomaco non processa correttamente il cibo, andremo incontro a carenze alimentari e squilibri che, con il tempo, si tradurranno in malattie di vario genere.

Per questi motivi la dieta viene considerata fondamentale sia come prevenzione che come cura vera e propria.

Tenendo conto di queste due prospettive, l'importanza della buona digestione e dei 4 elementi che formano sia il mondo esterno (quindi anche i cibi) che il mondo interno (corpo), è evidente che la dieta è importantissima per mantenere le energie bilanciate..

I sapori e gli elementi

Per definire quale dieta è positiva per una determinata Costituzione, o per una malattia in corso, la medicina tibetana ha creato un sistema per riconoscere la presenza degli elementi nel cibo. Ha sviluppato la percezione e differenziazione dei sapori come parametro base per identificare gli elementi nel cibo in una maniera straordinariamente dettagliata.

I medici tibetani sono addestrati a riconoscere i quattro elementi attraverso il sapore anche in cibi che non avevano mai assaggiato prima.

Naturalmente, come negli esseri umani, il sapore del cibo è un misto di tutti e quattro gli elementi (più lo spazio che permette agli altri quattro di esistere ed interagire) ma alcuni elementi prevalgono in un sapore piuttosto che in un altro.

Il nostro modo di percepire i sapori è superficiale, molto diverso da quello di un medico tibetano che ha imparato a percepire l'essenza del cibo come medicina.

I sapori, a livello medico, sono sei:

dolce = terra+acqua
acido = fuoco + terra
salato = acqua + fuoco
amaro = acqua + aria
piccante = fuoco + aria
astringente = terra + aria

Quando si parla di cibo "adatto" ad una costituzione, o diciamo che una dieta va bene, ad esempio, per i purificare il fegato, contano sia le combinazioni degli ingredienti che i metodi di cottura. Per questo è importante avere la consulenza di un medico tibetano (che conosca anche il cibo non asiatico come La-je Dawa Tsering!).

Le ricette che troverete in questo libro sono il risultato della stretta collaborazione tra La-je Dawa Tsering, un medico tibetano laureato all'università di medicina tibetana di Dharamshala, e Niki Sauro, una professionista della cucina italiana che si interessa di medicina tibetana da più di 20 anni.

Sezione 7

Chi Siamo

Dario Tesoroni, ideatore del Progetto Pen-ze è nato a Milano il 20 gennaio del 1953.

Nella sua vita ha fatto tantissime cose: ha scritto sceneggiature per la Disney, ha studiato Dharma e MedicinaTibetana, è stato un imprenditore nel settore della gioielleria e della ristorazione, ha lavorato nel turismo e su di una piattaforma petrolifera. Per nove anni è stato monaco tibetano. Ha vissuto una vita intensa e significativa e sempre, dal 1976, pienamente integrata nella pratica del

Dharma. Per molti anni ha organizzato e tradotto corsi di Medicina Tibetana, nel corso del tempo ha ben compreso la potenza del sistema dietetico tibetano e ha cercato di trovare un modo per per renderlo facile da usare per chiunque.

Dario ha anche costruito un sistema per diffondere questa concezione unica e preziosa di dieta. Dario ha lasciato il corpo il 20 agosto 2014.

Dario e Niki si sono sposati nel 1994.

La-je Dawa Tzering è nato a Lahul nel 1965, in una zona dell’Himalaya che una volta era Tibet, in una famiglia di medici e praticanti Buddhisti.

Ha cominciato a studiare medicina tibetana all’età di 8 anni con il nonno, che era un medico tibetano (La-je). Nel 1982, Dawa è andato a studiare a Dharamshala al Men-Tsee-Khang, l’Università di Medicina Tibetana voluta da S.S. il Dalai Lama, dove si è laureato nel 1986. Dopo la laurea ha lavorato in diverse cliniche del Men-Tsee-Khang fino al 1993, quando è stato invitato ad insegnare all’Istituto di Medicina Tibetana di Trogawa Rinpoche, in Darjeeling. Vi è rimasto ad insegnare, in qualità di docente, fino al 2000, anno nel quale è venuto per la prima volta in Europa, dove da allora spende parte dell’anno insegnando e trattando pazienti.

Durante tutti questi anni La-je Dawa Tsering non ha mai smesso di studiare e fare ricerca nell’ambito della medicina, perché, dice, le salute delle persone è troppo preziosa e un dottore non sa mai abbastanza.

È il responsabile dell’aspetto medico del Progetto.

Niki Sauro è nata a Verona, nel 1960. Ha iniziato la sua “carriera” di cuoca a cinque anni, seguendo la madre che veniva da una famiglia con una grande sapienza culinaria. E’ una cuoca professionista ed è stata anche una designer di alta gioielleria.

Dall’aprile del 1993 è un fan della Medicina Tibetana, che le ha salvato la vita.

Ha avuto un ristorante ed ha addestrato personale di cucina per ristoranti. Ha lavorato e vissuto in Italia, India, Nepal, Spagna e Colombia. Ha una conoscenza a livello professionale della cucina italiana e piuttosto buono della cucina indiana, che ama moltissimo. Ovunque è stata nel mondo, ha sperimentato e imparato ricette locali e questo le è stato di grande aiuto quando ha dovuto studiare la DETOX.

E’ la responsabile del Progetto.

Copyright

© Progetto Pen-ze

Per favore.... non copiate i nostri libri! Abbiamo deciso di mantenere i prezzi abbordabili per tutti, ma ci sono costato anni di lavoro.

Se ci supportate economicamente saremo in grado di proseguire con il nostro impegno che, pensiamo, potrà aiutare molte persone.
Grazie!

Section 9

Disclaimer

Anche se crediamo nel nostro lavoro, il sistema ci forza, per proteggerci, a pubblicare questo avviso: “Le informazioni provviste dai nostri libri, blogs, pagine FaceBook, dai nostri gruppi di discussione e da ogni nostra pubblicazione, sono corrette al meglio della nostra conoscenza, ma non diamo alcuna garanzia di accuratezza. Ogni persona ed ogni organizzazione che le useranno non dovranno agire in base ad esse senza sentire un suggerimento indipendende appropriato. Le informazioni date da questo e-book e dai nostri libri, blogs, pagine FaceBook, dai nostri gruppi di discussione e da ogni nostra pubblicazione, non si devono intendere come sostituti di suggerimenti di medici, di esperti o di professionisti del settore”.

Chapter 2

In Cambio Di :)

Il lavoro per creare questa dieta è durato 6 anni. Lezioni, prove, tentativi, controlli...è stato un lavoro importante.

Amji Dawa Tsering e io lo offriamo gratuitamente, però vi chiediamo, per favore, di fare un’offerta al SunCave Monastery in cambio del libretto.

Questa è la pagina della raccolta fondi del monastero:

https://www.peoplesfundraising.com/donation/suncave-monastery

Grazie!

Capitolo 2

Basi

Tutte le preparazioni di base che servono per seguire la Tibetan DETOX. Alcune sono brevi, altre, come il “dado fai da te”, sono lunghe ma le metto per completezza. 2

L’unica base indispensabile, se volete avere un pane, è il chapati, che è di preparazione veloce, e se volete un pane da portarvi in giro, il pane azzimo, che è più macchinoso ma fa comodo.

Sezione 1

Chapati (Pane Indiano Non Lievitato)

Un chapati gonfiato alla perfezione

Tempo di preparazione: 5’

Tempo di cottura: 8'

Porzioni: 4 o 5

Ingredienti:

farina (bianca, integrale, di farro, metà di segale e metà bianca)

sale

acqua

Suggerimenti Intorno al Mondo:

- Sul nostro blog https://tibetandetox.blogspot.it/ trovate il pdf gratuito scaricabile che mostra i vari passaggi per fare il chapati.

- La proporzione tradizionale del chapati in India è 1 tazza di atta (130 gr di farina atta circa) e 1/2 tazza di acqua (125 ml). Il problema è che questa proporzione funziona solo con l'atta, che è una farina indiana particolare. Così vi consiglio di fare come me: aggiungete l'acqua a poco a poco così capite quanta ne serve.

- Il risultato dipende molto dalla qualità dalla farina. In Colombia, ad esempio, era molto difficile fare un buon chapati, ma se voi insistete, piano piano avrete un buon risultato anche con farine come quella colombiana.

- Per avere un buon risultato dovete farlo diverse volte. Come tutti i piatti veramente semplici l'esecuzione non è così scontata.

- Anche se il chapati non vi si gonfia come un palloncino, ma forma solo delle grosse bolle, è ugualmente buono.

- Se il chapati non si gonfia per nulla o troppo poco, il motivo potrebbe essere uno dei seguenti:

  • troppa acqua nell'impasto

  • troppa poca acqua nell'impasto

  • la padella (o la piastra) non abbastanza calda

- la padella eccessivamente calda così il chapati si brucia velocemente in alcuni punti, quindi si rompe e il vapore che dovrebbe farlo gonfiare fuoriesce.

Ma, tranquilli, come ho imparato io a fare il chapati, potete farlo anche voi e ve ne innamorerete.

Procedimento:

Mettete la farina in una ciotola larga , aggiungete l’acqua a poco a poco mentre impastate.

Quando l’impasto è ben impastato e liscio, non appiccicoso, è pronto.

Se rimane appiccicoso aggiungete poca farina e continuate ad impastare finché avrete il risultato corretto.

Coprite con un tovagliolo umido e lasciate riposare per 30 minuti (Se avete fretta potete farlo subito, ricordate che in questo caso gonfierà meno. Questo perché il riposo serve a far distendere il glutine. Nella lavorazione è stato girato e rigirato, di conseguenza l’impasto è rigido. Dopo mezz'ora il glutine si rilassa e il chapati può essere steso facilmente. Ma soprattutto la trama formata dal glutine rilascia un po' dell'acqua immagazzinata così la pasta diventa un po' più morbida e nella cottura rilascia il vapore che fa gonfiare il chapati.).

Dopo 30 minuti, date all’impasto una forma a salsicciotto e tagliatelo a pezzi regolari, grandi come una clementina o un lime.

Lavorateli a palla.

Con le mani, appiattiteli, passateli leggermente nella farina e quindi, con il matterello, stendeteli in forma

rotondeggiante fino a che non sono spessi 0,5 cm.

Scaldate la piastra o la padella.

Spruzzatela con qualche goccia d’acqua, se sfrigola significa che è sufficientemente calda.

Mettete il chapati a cuocere.

Appena vedete che sulla superficie del chapati si formano delle piccole bolle, giratelo con una spatola di legno (potreste farlo anche con una forchetta, ma prestando molta attenzione a non forarlo perché altrimenti il chapati non si gonfierebbe).

A questo punto il chapati comincerà, piano piano, a gonfiare.

Giratelo nuovemente.

Se avrete fatto tutto a regola d’arte gonfierà come un palloncino. Ma va bene anche se farà solo delle grosse bolle.

Nel frattempo avrete preparato un piatto con sopra un tovagliolo.

Mano a mano che i chapati saranno cotti, metteteli nel piatto avvolti dal tovagliolo, in modo che si conservino caldi e morbidi fino al momento di servirli.

Section 2

Dado Fai Da Te

Tempo di preparazione: 20'

Tempo di cottura: 1h e 30'

Porzioni: 4 vasetti

Ingredienti:

petto di pollo/tacchino: 550 gr

carote: 600 gr

sedano: 250 gr

cipolla: 600 gr

sale: 650 gr

aglio: 1 spicchio

chiodo di garofano: 1

manciatina di prezzemolo: 1

curcuma: 1/2 cucchiaino

Suggerimenti Intorno al Mondo:

- Se riuscite a trovarlo usate il sale grosso grezzo marino. Se non lo trovate, cercate almeno di evitare il sale grosso con lo iodio aggiunto, dà un retrogusto amaro.

- Se non avete a disposizione il prezzemolo e vi piace il coriandolo fresco, usatelo. Fa bene al fegato.

Se non avete nessuno dei due…non usate niente.

Procedimento:

Lavate bene le verdure e mondatele. Affettatele. Tagliate la carne a cubetti.

Spellate l’aglio.

Mondate, lavate e tritate il prezzemolo.

Mettete in una pentola capace tutti gli ingredienti.

Accendete il fornello a fuoco basso.

Non aggiungete acqua, sarà sufficiente quella che il sale estrarrà dalle verdure e dalla carne.

Fate cuocere a pentola scoperta e fuoco basso per 1 ora e mezza o fino a quando l’acqua si asciugherà.

Frullate il tutto e mettetetelo in vasetti di vetro a chiusura ermetica bel lavati e perfettamente asciutti.

Il sale è un conservante perfetto. Ma quando vivevo in India e Nepal, soprattutto durante la stagione dei monsoni diventavo maniaca della sicurezza così, una volta chiusi i vasetti, li facevo sterilizzare facendoli bollire per 45’. Lo so, una seccatura...ma, sapete...

Se intendete prendere questa precauzione extra ricordatevi di foderare la pentola con stracci e di metterne anche tra i vasetti in modo che non si rompano mentre bollono.

Ispirato da una ricetta di Daniela Delogu

Section 3

Dado Fai Da Te Vegetariano

Tempo di preparazione: 20'

Tempo di cottura: 1h e 30'

Porzioni: 3 vasetti

Ingredienti:

carote: 600 gr

sedano: 250 gr

cipolla: 600 gr

sale: 500 gr

chiodo di garofano: 1

manciatina di prezzemolo: 1

curcuma: 1/2 cucchiaino

zenzero in polvere (facoltativo): 1/2 cucchiaino

Suggerimenti Intorno al Mondo:

- Se riuscite a trovarlo usate il sale grosso grezzo marino. Se non lo trovate, cercate almeno di evitare il sale grosso con lo iodio aggiunto, dà un retrogusto amaro.

- Se non avete a disposizione il prezzemolo e vi piace il coriandolo fresco, usatelo. Fa bene al fegato.

Se non avete nessuno dei due…non usate niente.

Procedimento:

Lavate bene le verdure e mondatele. Affettatele.

Mondate, lavate e tritate il prezzemolo.

Mettete in una pentola capace tutti gli ingredienti.

Accendete il fornello a fuoco basso.

Non aggiungete acqua, sarà sufficiente quella che il sale estrarrà dalle verdure.

Fate cuocere a pentola scoperta e fuoco basso per 1 ora e mezza o fino a quando l’acqua si asciugherà.

Frullate il tutto e mettetetelo in vasetti di vetro a chiusura ermetica bel lavati e perfettamente asciutti.

Il sale è un conservante perfetto. Ma quando vivevo in India e Nepal, soprattutto durante la stagione dei monsoni diventavo maniaca della sicurezza così, una volta chiusi i vasetti, li facevo sterilizzare facendoli bollire per 45’. Lo so, una seccatura…ma, sapete...

Se intendete prendere questa precauzione extra ricordatevi di foderare la pentola con stracci e di metterne anche tra i vasetti in modo che non si rompano mentre bollono.

Ispirato da una ricetta di Daniela Delogu

Section 4

Latte Di Soia

Le preparazioni soia, sono fondamentali per piatti più complessi

Tempo di preparazione: 5’ più una notte per reidratare i fagioli

Tempo di cottura: circa 30’

Ingredienti:

fagioli di soia secchi : 125 gr.

acqua: 1 litro

Suggerimenti Intorno al Mondo:

- 125 gr di fagioli di soia secchi corrispondono a 176 gr. di fagioli di soia reidratati
- Attenzione: per malati di fegato è vietato l'uso dell’okra, cioè dell'avanzo dalla preparazione del latte di soya, perché può causare costipazione.

Procedimento:

La sera mettete a bagno i fagioli di soya.

Il mattino risciacquateli bene.

Quindi metteteli in una pentola con l'acqua.

Portate a bollore, spegnete il fuoco e frullate.

Riportate a bollore, abbassate il fuoco e fate cuocere per altri 10'

Quindi filtrate mettendo su uno scolapasta un tovagliolo o una garza.

Strizzate bene, in modo da far uscire tutto il latte.

Section 5

“Burro” Di Soia

Consectetur adipisicing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore.

Tempo di preparazione: 5’

Porzioni: 97,5 gr

Ingredienti:

latte di soya: 30 gr.

olio di girasole: 67.5 gr.

Suggerimenti Intorno al Mondo:

- E’ una ricetta molto grassa, da usare SOLO nelle ricette di GAWA DETOX e nelle dosi indicate.

Procedimento:

Mettete nel bicchiere del mixer il latte di soya.

Aggiungete a filo l’olio, facendo funzionare il mixer a immersione.

Quando il composto sarà ben fermo (come una maionese soda) sarà pronto.

Non serve pesare l’olio, la quantità di olio che serve è strettamente connessa con la quantità di latte di soya.

Ho messo il peso per darvi la possibilità di quantificare, ai fini della dieta, la quantità di olio che avete usato, dato che 10 ml di olio sono pari a 9,16 gr.

Section 6

Tofu Fatto Con Succo Di Limone

Se non avete nigari o solfato di calcio il tofu potete farlo anche così

Tempo di preparazione: : 15’

Tempo di cottura: 10’ (circa)

Porzioni: 90 gr circa

Ingredienti:

latte soya: 2 litri

succo limone: 60 ml

acqua bollente: 250 ml (1 tazza)

Procedimento:

Mettete in una pentola il latte di soia e accendete il fuoco.

Portate a bollore il latte di soya.

Spegnete il fuoco e aspettate 2 minuti.

Mescolate il succo di limone con 250 ml di acqua bollente ed aggiungeteli poco alla volta al latte mescolando.

Aspettate 5’.

Il latte si trasformerà in cagliata, cioè dei piccoli fiocchi di tofu che galleggiano in un liquido semi trasparente giallino.

Coprite uno scolapasta, un colino o uno stampo da tofu, con un telo o una garza, e versatevi la cagliata di soya, in modo che il siero esca.

Premete leggermente, coprite con telo o con la garza e appoggiatevi sopra un peso.

Per ottenere il tofu più o meno duro, dovrete allungare o diminuire il tempo in cui lo tenete sotto il peso (io lo tengo 20’).

Per conservarlo, mettete il tofu in un contenitore provvisto di coperchio, coprite il tofu di acqua di acqua, chiudete il coperchio e conservatelo in frigorifero.

Per mantenere il tofu alcuni giorni, cambiate l’acqua ogni mattina.

Il tofu ottenuto con il succo di limone potrebbe avere una resa ridotta e mantiene un retrogusto di limone. E’ più fragile del tofu ottenuto con il nigari o il solfato di calcio.

Section 7

Tofu Fatto Con Nigari/Solfato Di Calcio

Resa più alta sapore più neutro di quello fatto col succo di limone

Tempo di preparazione: 15’

Tempo di cottura: 10’ (circa)

Porzioni: 125 gr circa

Ingredienti:

latte di soya: 2 lt

solfato di calcio (diluito in 125 ml): 1, 5 cucchiaini

o

nigari (diluito in 125 ml di acqua): 1,5 cucchiaini

Procedimento:

Fate bollire il latte, spegnete e aspettate 2 minuti.

Portate a bollore la mezza tazza di acqua e aggiungetevi il coagulante. Mescolate vigorosamente per farlo sciogliere.

Aggiungete al latte di soya 1/3 del coagulante disciolto in acqua e mescolate.

Quindi spruzzate l’altro terzo sulla superficie del latte.

Coprite col coperchio per 3 minuti.

Quindi aggiungete il restante terzo spruzzato sulla superficie.

Coprite 5’.

Togliete il coperchio e controllate: il latte dovrebbe essersi diviso in piccoli fiocchi di tofu e siero (un liquido giallino semi trasparente). Se invece il liquido sembra ancora latte, riscaldatelo di nuovo per un paio di minuti, senza mescolare. A volte succede che il latte non sia abbastanza caldo, così il processo di coagulazione non si innesca, riscaldarlo ancora dovrebbe funzionare.

Se non funziona sciogliete 1 cucchiaino da tè di coagulante in 60 ml (1/4 di cup) di acqua e mescolatelo al latte, riscaldate e dovrebbe funzionare.

Coprite uno scolapasta, un colino o uno stampo da tofu con un telo o una garza e versatevi la cagliata di soya in modo che il siero esca.

Premete leggermente, coprite con telo o con la garza e appoggiatevi sopra un peso.

Per ottenere il tofu più o meno duro, dovrete allungare o diminuire il tempo in cui lo tenete sotto il peso (io lo tengo 20’).

Quando il tofu avrà raggiunto la fermezza che desiderate, mettetelo in una ciotola riempita d’acqua e fate scendere nella stessa un filino di acqua corrente per 15’. Evitate che il filo d’acqua tocchi il tofu. Questo dovrebbe togliere residui indesiderati di sapore dovuti ai cagli che avete usato. Nella foto vedete il panetto di tofu sottoposto proprio a questo trattamento.

Per conservarlo, mettete il tofu in un contenitore provvisto di coperchio, coprite il tofu di acqua, chiudete il coperchio e conservatelo in frigorifero.

Per mantenere il tofu alcuni giorni cambiate l’acqua ogni mattina.

Section 8

Pangrattato

Il pangrattato per la DETOX va fatto con il pane azzimo o con il chapati una volta che si è indurito.

Section 9

Pastina Per Brodo

Tempo di preparazione: 15 minuti

Tempo di cottura: pochissimo

Porzioni: 3,5

Ingredienti:

farina: 300 gr

acqua: q.b.

Procedimento:

Impastate la farina aggiungendo l’acqua a poco a poco.

Lavorate bene l’impasto fino ad ottenere una pasta consistente e liscia.

Fate riposare mezz'ora sotto pellicola o tovagliolo umido

Stendete la pasta molto sottile (1 mm) e tagliatela altrettanto sottile. Sono le cosiddette “tagliatelline”,.

Spargetele bene su di un tovagliolo infarinato in modo che non attacchino.

Si buttano nel brodo o nella zuppa bollente e cuociono in pochissimo tempo

Potete usare farina bianca, farina integrale, un mix di 50% farina bianca e 50% farina di segale o di grano saraceno.

Potete richiederci il pdf gratuito su “come fare la pasta in casa” su https://tibetandetox.blogspot.it

Section 10

Tagliatelle

Tempo di preparazione: 20'

Tempo di cottura: 10'

Porzioni: 3,5

Ingredienti:

farina (bianca, integrale, un misto delle due): 300 gr

acqua: q.b.

Procedimento:

Impastate la farina aggiungendo l’acqua a poco a poco e lavorate bene fino ad ottenere una pasta consistente e liscia.

Fate riposare per circa 30' coperta o da pellicola o da un tovagliolo leggermente umido.

Stendete la sfoglia (spessa 1,5 o 2 mm) tagliatela in tagliatelle larghe 7 mm. Infarinate leggermente perché non si attacchi.

Cuocetela come le altre paste.

Section 11

Pizzoccheri

La farina di grano saraceno è amica del fegato, e quindi: Pizzoccheri!

Tempo preparazione: 30'

Tempo cottura: 14’ circa

Porzioni: 5

Ingredienti:

farina di grano saraceno: 300 gr

farina normale: 100 gr

acqua: q.b.

Procedimento:

Impastate la farina aggiungendo l’acqua a poco a poco e lavorate bene fino ad ottenere un impasto consistente e liscio.

Fate riposare per circa 30' coperta o da pellicola o da un tovagliolo leggermente umido.

Stendete l'impasto non troppo sottile (2 mm) e tagliatelo a formato tagliatella larga circa 1 cm e lunga max 7 cm.

Potete richiedere il pdf gratuito su “come fare la pasta in casa” sul nostro BLOG: https://tibetandetox.blogspot.it

Section 12

Bigoli (Pasta)

Un formato di pasta veneta

Tempo di preparazione: 20'

Tempo di cottura: 10'

Porzioni: 3,5

Ingredienti:

farina (bianca, integrale, un misto delle due): 300 gr.

acqua: q.b.

Procedimento:

Aggiungete l’acqua alla farina a poco a poco. Quindi impastate bene fino ad ottenere un impasto liscio e omogeneo.

Fate quindi riposare l’impasto coperto da una pellicola alimentare o da un telo umido.

Tradizionalmente i bigoli vengono fatti con un arnese chiamato “torcio”. Che io e voi non abbiamo.

Ma possiamo usare un tritacarne. Nel tritacarne, quando lo montate, c’è un coltello fatto a croce, un’elica che trasporta la carne e, alla fine, una trafila. Di solito ci sono trafile con tre grandezze di buchi . La trafila di mezzo è quella giusta per fare i bigoli.

Ora, quello che dovete fare è semplicemente montare il tritacarne senza il coltello a croce.

Mettete l’impasto nel tritacarne e “macinate” normalmente. Verranno fuori i vostri bigoli.

Tagliateli della lunghezza di 20 cm e spargeteli su di una superficie cosparsa di farina, in modo che non attacchino.

Mettete a bollire una pentola con l’acqua e cuoceteli come spiegato nella ricetta “come cuocere la pasta”.

I bigoli freschi richiedono una cottura di circa 10’, però, come al solito, ci sono variabili, quindi controllate sempre

Section 13

Sale Condito

Aiuta a contenere l’uso del sale grazie al suo sapore intenso

Tempo preparazione: 5’

Ingredienti:

sale

salvia

rosmarino

Procedimento:

Lavate, asciugate bene e tritate salvia e rosmarino.

Aggiungete una quantità pari di sale.

Versate in un vasetto a chiusura ermetica.

Cominciate ad usarlo dopo qualche giorno, quando il sale si comincerà ad insaporire.

Questo sale saporito vi aiuterà a ridurre la quantità di sale per condire.

Section 14

Salsa Ai Funghi Shiitake

Una salsa da usare come stuzzichino, condimento di riso, pasta o per insaporire del pollo

Tempo di preparazione: 10’ + tempo di ammollo

Tempo di cottura: 25'

Porzioni: 2

Ingredienti:

shiitake secchi: 20 gr

olio: 1 cucchiaino

spicchi d’aglio: 1/4

prezzemolo: 1 cucchiaino

latte soia: 5 cucchiaio

Suggerimenti in giro per il mondo:

- Se non avete il prezzemolo usate un pochino di menta secca.
- In Asia è abbastanza facile trovare gli shiitake freschi. Ma se nel posto in cui abitate non li trovate né freschi né secchi, potete ordinare quelli secchi in internet. Pesano molto poco il costo di spedizione di solito non è alto.

Procedimento:

5 ore prima di iniziare a cucinare mettete a bagno gli shiitake, se sono grossi metteteli a bagno la sera prima.

Quindi tagliate via il gambo e affettateli finemente.

In una pentola mettete l’olio, l’aglio spellato e qualche cucchiaiata di acqua.

Fate andare a fuoco basso finché l’aglio si ammorbidisce.

Quindi toglietelo.

Mondate, lavate, asciugate a tritate il prezzemolo.

Aggiungete i funghi ed un poca dell’acqua di ammollo (stando attenti a non mettere la sabbietta che c’è sul fondo).

Salate leggermente.

Portate a cottura aggiungendo il latte di soia e altra acqua di ammollo quando si asciugano troppo.

Quando i funghi sono morbidi è pronta.

Aggiungere il prezzemolo.

Frullate.

Section 15

Sott'aceti Finti

Utilissimi per variare i sapori

Tempo di preparazione: 10’/15'

Tempo di cottura: da 4’ a 10'

Ingredienti:

succo di limone/lime: 50%

acqua: 50%

sale: q.b.

verdure (carote, daikon, ravanelli, shiitake, sedano, fagiolini verdi, cavolfiori)

Procedimento:

Potete cucinare i falsi sottaceti con un solo tipo di verdura, con due, tre o tutte le verdure qui elencate.

Questa è una ricetta veloce ed è stata creata per diversi tipi di verdura, per questo non ci sono quantità prestabilite.

Diciamo che avete bisogno di un mix di acqua e succo di limone (in parti uguali) sufficiente a coprire le verdure che volete preparare.

Siate parchi col sale.

Mondate e lavate attentamente le verdure.

Tagliate le carote, il sedano e il daikon a julienne. I ravanelli tagliateli a fette, i fagiolini verdi in tronchetti. Dividete il cavolfiore in cimette. Gli shiitake vanno bene sia freschi che re-idratati e affettati sottilmente.

Ogni verdura va cotta a parte per non contaminare i sapori.

In una pentola mettete l’acqua e il succo di limone.

Aggiungete pochissimo sale.

Portate a bollore, quindi aggiungete la verdura che avete scelto.

Le carote, il daikon e gli shiitake vanno cotti 10’,

I fagiolini verdi, il sedano e il cavolfiore 7’,

Il ravanello 5’.

Mettete i finti sott’aceti in vasetti di vetro ben lavati ed asciugati e conservateli in frigo coperti della loro acqua di cottura. Dureranno diversi giorni.

Section 16

Tahina

Da non usare MAI da sola, ma solo nelle ricette detox

Tempo di preparazione:10’

Tempo di cottura: 5’

Ingredienti:

semi di sesamo: 200 gr

olio di semi di girasole: 100 gr

sale: 1/2 cucchiaino

Suggerimenti in giro per il mondo:

- La tahina è pesante per il fegato, me nelle tre ricette in cui viene usata nella DETOX la sua presenza è così discreta che migliora il gusto senza creare problemi.

Procedimento:

In una padella tostate i semi di sesamo, mescolandoli per 5 minuti o finché non avranno un bel colore dorato.

Quindi metteteli in un piatto perché si intiepidiscano senza continuare a cuocere, come invece succederebbe se li lasciaste nella padella.

In un robot da cucina mettete il sesamo, il sale e versate l'olio a filo mentre frullate fino ad ottenere una crema liscia e fluida.

Conservate in frigo in un barattolo di vetro.

Section 17

Gomasio

Gradevole condimento da usare, ad esempio, su verdure bollite, ma in piccole dosi

Tempo di preparazione 2’

Tempo di cottura 10’

Porzioni 16 cucchiaini

Ingredienti:

semi di sesamo: 7 cucchiai

sale grosso: 1 cucchiaio

Suggerimenti in giro per il mondo:

- Ricordate che il sesamo e il sale sono consentiti, ma a dosaggi minimi, quindi non abusate del gomasio!

Procedimento:

Mettete i semi di sesamo in una padella e accendete il fornello a calore medio.

Tostate leggermente i semi, mescolando sempre, fino a quando, dopo pochi minuti manderanno un profumo simile a quello delle nocciole tostate.

A questo punto prendete un semino in mano e schiacciatelo tra il pollice e l’indice. Se si schiaccia il sesamo è pronto.

Togliete immediatamente la padella dal fuoco e versate il sesamo in un piatto largo a raffreddare.

Nella padella mettete il sale e procedete come avete fatto col sesamo fino a quando il sale diventerà più scuro e un po’trasparente (ci metterà meno tempo del sesamo).

Mettete sia il sale che il sesamo in un mortaio e pestate il tutto fino ad ottenere una polvere grossolana e leggermente oleosa: il gomasio.

Mettetelo in un barattolo di vetro e chiudetene bene il coperchio. Si conserverà a lungo.

Section 18

Pane Azzimo

Buonissimo. Ha il vantaggio che ne potete cuocere tanto e conservarlo a lungo.

Tempo di preparazione: 20'

Tempo di cottura: 4'

Porzioni: 8 pani

Ingredienti:

farina: 110/119 gr (1 tazza)

acqua: 83 ml (1/3 tazza)

Suggerimenti in giro per il mondo:

- Il pane azzimo andrebbe fatto con farina bianca, ma è ottimo anche con un misto di farina bianca e farina integrale, con la farina di kamut, di enkir (Triticum monococcum), di farro e con un misto di farina bianca e farina di segale.

- Nel vero pane azzimo la farina deve essere kosher e l'intero processo, dal momento in cui l'acqua tocca la farina a quando il pane viene infornato non deve superare i 16 minuti.

- Il pane azzimo vi fa risparmiare tempo. Quando lo fate, fatene tanto. Si mantiene fragrante per molto tempo se lo tenete in contenitori chiusi. Così lo avrete sempre a portata di mano per poterlo usare in altre ricette, come, ad esempio, i carciofi ripieni.

- Il pane azzimo fatto in casa ha un sapore ottimo! Niente a che vedere con quello che comperate nei supermercati.

Procedimento:

Impastate bene la farina con l'acqua fino ad ottenere un impasto morbido ma non appiccicoso.

Fatelo riposare mezz'ora.

Preriscaldate il forno a 250 gradi con dentro i vassoi.

Dividete l'impasto in 8 pezzi.

Stendeteli col matterello fino ad ottenere una sfoglia sottile (quando ne devo fare tanti io tiro la sfoglia con la macchinetta per fare la pasta).

Bucherellateli 25 volte con la forchetta per evitare che gonfino

I fori devono bucare l’impasto da parte a parte

Girate i pani e ribucherellate altre 25 volte.

Il forno intanto si è scaldato con dentro i vassoi.

Rapidamente mettete i pani sui vassoi e cuoceteli nella parte più alta del forno per 2 minuti.

Girate velocemente il pane e cuocetelo altri 2 minuti o finché il pane sarà leggermente brunito sulle bolle.

Chapter 4

Contorni

Naturalmente vanno bene le verdure lessate (non al vapore, mi raccomando) scegliendole da quelle elencate nel capitolo “Lista degli alimenti permessi, alimenti vietati ed altre indicazioni”.

Potete condirle con poco olio, poco sale (o poco gomasio) e succo di limone. Oppure con poco olio aromatizzato con le erbe che preferite (basilico, prezzemolo, timo, erba cipollina, coriandolo ecc.).

Section 1

Barbabietola Rossa In Pentola A Pressione

Consectetur adipisicing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore.

Tempo di preparazione: 5'

Tempo di cottura: 10’

Porzioni:

Ingredienti:

barbabietole rosse

Suggerimenti in giro per il mondo:

- Potete condirle con olio, poco sale e menta tritata, opure con olio, poco sale e succo di limone o usarle per le ricette della sezione stuzzichini

Procedimento:

Con un coltello private le barbabietole delle radichette e dello stelo, lavatele con cura sotto l'acqua corrente per rimuovere ogni possibile traccia di terra.

Mettetele in pentola a pressione coperte di acqua. Far cuocere, dal momento in cui la pentola fischia, per 10’. Le barbabietole sono cotte quando diventano abbastanza tenere da essere forate facilmente con una forchetta.

Section 2

Broccoli In Padella

Consectetur adipisicing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore.

Tempo di preparazione: 20'

Tempo di cottura: 15’

Porzioni: 4

Ingredienti:

farina di ceci: 75 gr

acqua: 125 gr

poco sale

olio d’oliva: due cucchiai

verdura cotta avanzata a piacere

Suggerimenti in giro per il mondo:

- Potete cuocerla in padella ma anche al forno. Al forno sarà cotta quando la superfice avrà un bel colore dorato. La cottura al forno è più leggera, ma quella in padella più economica e leggera.

- E’ buona anche da sola, ma il la trovo anche migliore se aggiungete qualche verdura avanzata.

Procedimento:

Section 3

Carciofi In Tegame

Consectetur adipisicing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore.

Tempo di preparazione: 20'

Tempo di cottura: 20’

Porzioni: 2

Ingredienti:

carciofi medi: 2 (300 gr)

spicchi d’aglio: 1

olio d’oliva: 1 cucchiaio

sale: poco

prezzemolo tritato: 1 cucchiaino

limone/lime: 1/2

Suggerimenti in giro per il mondo:

Niente prezzemolo? Usate un pizzico di menta fresca o secca.

Procedimento:

Pulite i carciofi, lavateli, tagliateli in quarti e metteteli in una ciotola d’acqua con mezzo limone spremuto in modo che non anneriscano.

Pelate l’aglio e tagliatelo in due.

Mondate, lavate, asciugate e tritate il prezzemolo.

In una pentola mettete l’aglio, l’olio e qualche cucchiaio di acqua.

Fate cuocere a fuoco medio finché l’aglio non si ammorbidisce.

Aggiungete i carciofi e salateli leggermente. Mescolate.

Aggiungete dell’acqua e portate a cottura. Cioè finché non diventano morbidi.

Togliete l’aglio e mettete il prezzemolo.

Section 4

Carote Al Limone

Consectetur adipisicing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore.

Tempo di preparazione: 7'

Tempo di cottura: 25’

Porzioni: 2

Ingredienti:

carote: 300 gr

succo limone: 4 cucchiai

sale: poco

Procedimento:

Mondate, pelate e lavate le carote, quindi tagliatele a julienne.

Mettete in padella l’olio con le carote, salate leggermente e fate saltare per 5 minuti mescolando.

Aggiungete il succo di limone e continuate a cuocere a fuoco basso finché le carote non assorbono tutto il succo.

Servirle calde.

Section 5

Carote Profumate

Consectetur adipisicing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore.

Tempo di preparazione: 6'

Tempo di cottura: 20’

Porzioni: 2

Ingredienti:

carote: 300 gr

cipolla: 1/4

curcuma: un pizzico

timo: un pizzico

sale: poco

brodo di pollo: q.b.

zucchero: 1 cucchiaino

Suggerimenti in giro per il mondo:

Non avete il timo? Usate pochissimo origano. Non avete nemmeno l’origano? Non mettete erbe, sono buone anche così.

Procedimento:

Mondate, pelate, lavate le carote.

Pelate e affettate le cipolle.

Mettete in acqua leggermente salata la curcuma e le carote.

Lessatele per 5 minuti, scolatele, affettatele e passatele in padella con 1 cucchiaio di olio.

Copritele a filo con brodo di pollo, aggiungete il timo e la curcuma. Fate cuocere a fuoco dolce finché tutto il brodo è assorbito e le carote sono diventate morbide (se serve aggiungere altro brodo).

Passate in padella con 1 cucchiaio di olio la cipolla con il miele e qualche cucchiaio di acqua, fino a quando la cipolla non sarà morbida.

Aggiungetela alle carote e servitele calde.

Section 6

Catalogne Ripassate (Cicoria)

Consectetur adipisicing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore.

Tempo di preparazione: 15'

Tempo di cottura: 30’

Porzioni: 4

Ingredienti:

catalogne: 700 gr

aglio: 1 spicchio

olio: 3 cucchiai

sale: poco

Procedimento:

Mondate e lavate bene le catalogne. Quindi mettetele in pentola a pressione con abbastanza acqua da coprirle. Fate cuocere dall'inizio del fischio per 5'

Scolatele e tagliatele grossolanamente.

Mettete in padella l'olio con l'aglio tagliato in due e qualche cucchiaio di acqua di cottura della verdura.

Quando l'aglio si ammorbidisce aggiungete la verdura e cuocete per 20'. Salate e togliete l'aglio.

Section 7

Cipolle Al Forno

Consectetur adipisicing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore.

Tempo di preparazione: 10'

Tempo di cottura: 15’

Porzioni: 2

Ingredienti:

cipolle: 140 gr

pane azzimo grattugiato: 4 cucchiaini

olio: 1 cucchiaio

sale

origano: un pizzico

Suggerimenti in giro per il mondo:

Potete sostituire l’origano con un pizzico di timo o del basilico tritato. O anche pochissima salvia tritata.

Essendo diuretiche le cipolle sono molto importanti nella DETOX

Procedimento:

Mondate le cipolle.

Affettatele.

Ungete leggermente una teglia, sistemate le cipolle, salatele leggermente, cospargetele con un’erba aromatica tritata e il resto dell’olio.

Infornate a forno caldo a 180° per 15’.

Section 8

Fagiolini Al Pangrattato

Consectetur adipisicing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore.

Tempo di preparazione: 15'

Tempo di cottura: 20’

Porzioni: 2

Ingredienti:

fagiolini verdi:125 gr

cipolla: 1/4

olio evo: 1 cucchiaino

foglie basilico: 4

pane azzimo grattugiato: 5 cucchiai

limone succo: 1 cucchiaino

sale: poco

Suggerimenti in giro per il mondo:

Potete sostituire il basilico con prezzemolo, menta (poca) o foglie di coriandolo.

Procedimento:

Mondate e lavate i fagiolini.

Lessateli.

In una padella mettete l'olio d'oliva e la cipolla, salate leggermente, fate cuocere per 5' quindi aggiungete il pangrattato, la menta e il basilico tritati, il succo di limone e il pepe.

Fate insaporire fino a quando il pane sarà ben dorato (circa 2'). Aggiungete i fagiolini e fateli insaporire per 5'.

Servite caldo.

Section 9

Rape Stufate

Consectetur adipisicing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore.

Tempo di preparazione: 8'

Tempo di cottura: 30’

Porzioni: 2

Ingredienti:

cipolla: 1/2

olio: 3 cucchiai

rape: 160 gr

sale: poco

zenzero: un pizzico

Procedimento:

Pelate e tritate la cipolla.

Mondate e pelate le rape.

Tagliate le rape a cubetti larghi 2 cm.

Mettete in pentola la cipolla, l'olio, lo zenzero e qualche cucchiaiata di acqua.

Quando le cipolle sono morbide aggiungete le rape.

Salate leggermente.

Portate a cottura mescolando di tanto in tanto e aggiungendo acqua quando serve.

Le rape sono pronte quando si ammorbidiscono.

Section 10

Topinambur In Padella

Consectetur adipisicing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore.

Tempo di preparazione: 5'

Tempo di cottura: 15’

Porzioni: 2

Ingredienti:

topinambur: 160 gr

spicchio d’aglio: mezzo

olio: 2 cucchiai

prezzemolo: 2 cucchiai

Suggerimenti in giro per il mondo:

Niente prezzemolo? Sostituitelo con appena un poco di timo secco. O niente, sono buoni anche senza aromatiche.

Procedimento:

Pelare, lavare e tagliare a julienne i topinambur.

Metterli in padella con l’aglio e copriteli d’acqua.

Salate molto leggermente e aggiungete il prezzemolo. Dopo 10 minuti togliete l’aglio.

Quando l’acqua si asciuga dovrebbero essere pronti.

Section 11

Verza In Padella

Consectetur adipisicing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore.

Tempo di preparazione: 12'

Tempo di cottura: 25’

Porzioni: 2

Ingredienti:

cipolla: 2 cucchiaio

zenzero: 1 pizzico

foglia alloro: 1

brodo di pollo: qb

sale: poco

olio: 1 cucchiaio

verza: 400 gr

Procedimento:

Pelate la cipolla e tritatela.

Mondate la verza, lavatela e tagliatela a listerelle, eliminando la parte più dura.

In padella mettete l'olio, la cipolla, lo zenzero e qualche cucchiaio di acqua.

Fate appassire.

Aggiungete la verza a listerelle, l'alloro e salate leggermente.

Fate appassire.

Aggiungete il brodo.

Portate a cottura

Section 12

Zucca Al Forno

Consectetur adipisicing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore.

Tempo di preparazione: 5'

Tempo di cottura: 15’

Porzioni: 2

Ingredienti:

zucca: 200 gr

rosmarino: q.b.

sale: poco

Suggerimenti in giro per il mondo:

Niente rosmarino? Sostituitelo con appena un poco di timo o di origano secco.

Procedimento:

Sbucciate la zucca, toglietele i semi ed i filamenti. Tagliatela in fette spesse 1 cm, cospargetela di rosmarino e pochissimo sale.

Infornate in forno a 180 gradi per circa 10/15 minuti o fino a quando la polpa della zucca diventerà morbida.

Chapter 5

Minestre In Brodo

Zuppe, vellutate, minestre e minestroni.

Sono importanti perch{ saporite, nutrienti e facilissime da digerire

Section 1

Brodo

.

Tempo di preparazione: 1'

Tempo di cottura: il tempo di scaldare l’acqua

Ingredienti:

acqua

dado fai da te: 1

Suggerimenti intorno al mondo:

- Ricordatevi che il dado fai da te è pieno di sale, per cui state attenti alle dosi, la Tibetan DETOX è una dieta iposodica

Procedimento:

Portate l’acqua a bollore e stemperatevi dentro del dado fai da te.

Section 2

Minestra Di Verdure

Tempo di preparazione: 10'

Tempo di cottura: 20'

Porzioni: 2

Ingredienti:

carote: 60 gr

sedano: 30 gr

cipolla: 60 gr

zucchini: 80 gr

topinambur: 60 gr

prezzemolo o basilico tritati: 1 cucchiaio

olio extra vergine d’oliva: 2 cucchiai

acqua

poco sale

Consigli intorno al mondo:

- Gli zucchini potete sostituirli con la zucca
- In inverno usate prezzemolo, in estate basilico. Ma va bene anche il coriandolo fresco.
- La quantità di acqua dipende dai vostri gusti se vi piace la zuppa più liquida o più densa.
- I pezzi di verdura che non usate, potete tagliarli in cubetti e metterli nel freezer, pronti per essere usati un’altra volta.
- Se non trovate i topinambur, ma avete un giardino intorno a casa, piantateli. Non sono per nulla difficili da crescere e hanno dei bellissimi fiori gialli, simili a piccoli girasoli.
- Se non riuscite a trovarli e non potete coltivarli, semplicemente non usateli o, se li avete a disposizione, sostituiteli con dei carciofi.

Procedimento:

Lavate, mondate, asciugate e tritate il prezzemolo. Pelate i topinambur.

Lavate, mondate e tritate le verdure compreso i topinambur.

In una pentola mettete l’olio, qualche cucchiaio di acqua e tutte le verdure.

Soffriggete, aggiungendo poca acqua di tanto in tanto, per 10 minuti, quindi aggiungete il prezzemolo l’acqua e il sale.

Cuocete a calore medio per 10’.

Section 3

Riso E Sedano

Una minestra direttamente dalla mia infanzia

Tempo di preparazione: 10’

Tempo di cottura: 5’ + tempo di cottura del riso

Porzioni: 3

Ingredienti:

sedano rapa (celeriac): 160 gr

riso: 200 gr

brodo di carne: 1,5 lt

olio extra vergine d’oliva: 1 cucchiaio

parmigiano grattugiato: 1,5 cucchiaini per persona

Suggerimenti in giro per il mondo:

- Se usate del sedano normale mettete metà della quantità consigliata nella ricetta. Il sedano rapa ha un sapore molto delicato, il normale sedano è più aspro come sapore, più forte.
- Se non avete brodo usate il “dado fai da te”.

Se trovate il sedano rapa ricordatevi che va usata solo la radice dopo averla pelata, mentre nel sedano normale vanno usati i gambi dopo aver tolto le foglie e i filamenti più duri.

Se vi piace decorate con del prezzemolo e con dei filetti di sedano rapa lessato.

Procedimento:

Sbucciate la radice di sedano rapa e quindi tritatela.

Mettete nella pentola l’olio e qualche cucchiaiata di acqua, il sedano ed un pizzico di sale e rosolatelo. Se si secca troppo aggiungete qualche cucchiaio di brodo.

Quando il sedano si ammorbidisce aggiungete il brodo.

Portate a bollore e quindi aggiungete il riso. Che cuocerete tenendo presente i tempo di cottura del riso che avete scelto.

Quando il riso sarà cotto, spegnete il fuoco ed aggiungete il formaggio grattugiato.

Aspettate ancora qualche minuto quindi servite.

Chapter 6

Risi E Risotti

Il riso è un alimento molto leggero e bilanciato.

Per la DETOX sarebbe meglio uisare riso brillato, riso bianco. E’ molto più facile da digerire. Concedetevi del riso integrale, se vi piace, come leccornia, in modica quantità.

Section 1

Riso All’Indiana

Il modo più leggero possibile di cuocere il riso.

Tempo di preparazione: 10’

Tempo di cottura: 12’

Porzioni 2

Ingredienti:

riso: 160 gr

acqua (in volume doppio rispetto al riso, es. 2 tazze di acqua per ogni tazza di riso)

Suggerimenti in giro per il mondo:

- Per questa preparazione ci vorrebbe un riso tipo basmati o riso profumato tailandese. Voi potete usarla per tutti i tipi di riso brillato. Dovrete solo imparare la dose di acqua che il riso che usate normalmente richiede ed i Tempo di cottura.
- E’ un piacevole e leggero sostituto al pane in molti piatti.

Procedimento:

Misurate una tazza di riso.

Lavatelo diverse volte, buttando l’acqua ogni volta, fino a quando l’acqua del lavaggio non resterà limpida.

In questo modo avrete eliminato l’amido e il riso, cuocendo, manterrà i chicchi ben separati.

Mettete il riso in ammollo per 20’ in modo che, durante la cottura, i grani non si rompano (solo per perfezionisti).

Ponete il riso in una pentola con una quantità di acqua pari a due volte il suo volume (in questo caso 2 tazze di acqua) e poco sale.

Portate a bollore, quindi coprite la pentola con un coperchio ed abbassate al minimo la fiamma. Dopo 10 minuti il riso sarà cotto alla perfezione ed avrà assorbito tutta l’acqua.

Section 2

Riso Cannella E Alloro

Un delizioso piatto indiano

Tempo di preparazione: 5’

Tempo di cottura: 20’

Porzioni: 4

Ingredienti:

riso (meglio se basmati o thai): 360 gr

olio extra vergine d’oliva: 3 cucchiai

cipolla: 65 gr

cannella in polvere: 2 gr

foglia di alloro: 1

Procedimento:

Lavate il riso accuratamente finché l’acqua dei lavaggi non diventerà trasparente e lasciatelo in ammollo.

Pelate, lavate e affettate sottilmente la cipolla.

Mettetela in una padella con l’olio, la foglia di alloro e qualche cucchiaio di acqua.

Fate cuocere finché la cipolla non si ammorbidisce quindi aggiungete la cannella.

Cuocete ancora un paio di minuti a fiamma moderata. Se occorre aggiungete un pochina di acqua.

Togliete metà della cipolla, riponetela da parte e mettete in padella il riso che avrete scolato.

Mescolate per un paio di minuti e quindi aggiungete una quantità di acqua bollente doppia rispetto al volume del riso.

Portate a cottura, togliete la foglia di alloro e decorate con le cipolle messe da parte.

Section 3

Riso E Cavolfiore

Semplice, veloce, inaspettatamente buono.

Tempo di preparazione: 5’

Tempo di cottura: tempo di cottura del riso

Porzioni: 1

Ingredienti:

riso: 50 gr

cavolfiore: 90 gr

sale con salvia e rosmarino (tritati): q.b.

parmigiano grattugiato: 1 cucchiaino

olio extra vergine d’oliva: 1/2 cucchiaio

Procedimento:

Mondate il cavolfiore eliminando le foglie e il torsolo.

Lavatelo accuratamente.

Dividetelo in cimette.

Mettete a bollire dell'acqua.

Quando bolle aggiungete il sale con le erbe, il cavolfiore ed il riso.

Quando è cotto scolate e condite con l'olio e il parmigiano

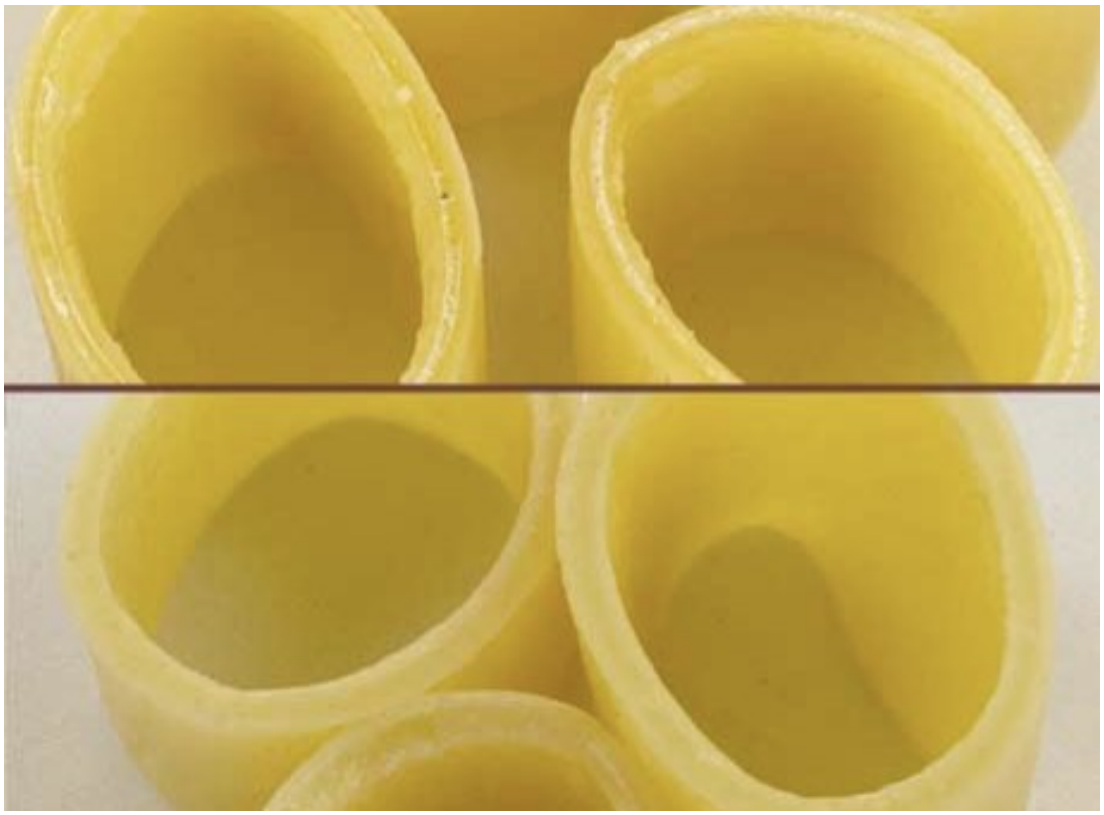
Chapter 7

Pasta

Il più italiano dei piatti. Declinato per la DETOX.

Section 1

Come Andrebbe Cotta La Pasta Per La DETOX



Pasta NON ancora cotta (sopra). Cotta (sotto)

Ingredienti:

per ogni 100 gr di pasta:

1 litro di acqua

1/2 cucchiaio (5 gr) di sale grosso

NOTA IMPORTANTE: So che gli italiani sanno cuocere la pasta anche dormendo... ma la dieta DETOX è iposodica.

Quanto sale mettete nell’acqua di cottura? E’ il momento di cominciare a controllarlo.

Se soffrite di una patologia seria al fegato NON usate la pasta secca che si compera in negozio, usate SOLO pasta fresca fatta in casa senza uovo seguendo le nostre ricette. Per malati di patologie serie, la pasta secca è troppo difficile da digerire e mette lo stomaco in stress.

Se invece state solo facendo la dieta disintossicante per 15 giorni, o avete un problema di cattiva circolazione del sangue, potete mangiarla senza problemi.

Procedimento:

Mettete l’acqua nella pentola, accendete il fuoco e portatela a bollore.

Aggiungete il sale solo quando l’acqua bolle. Se aggiungete il sale prima ci impiegherà di più a bollire.

Quando il sale si sarà sciolto aggiungete la pasta.

Mescolate, ma gentilmente, soprattutto con la pasta fresca, in modo che non attacchi. Occasionalmente date qualche mescolata anche durante la cottura della pasta.

Ogni pasta ha il suo tempo di cottura. Se usate pasta pronta seguite le istruzioni, se la fate in casa, ho messo dei tempi indicativi per ogni tipo di pasta.

Quando la pasta è quasi cotta, pescatene un pezzo e rompetelo o provate a tagliarlo coi denti. Se all’interno c’è una righetta bianca opaca, o sotto i denti la pasta è dura, la pasta non è ancora cotta. Provate ancora dopo un poco, mia mamma diceva “un boieto”, un po-di bollitura in più.

Quando il pezzo di pasta sarà traslucido sia all’interno che all’esterno, la pasta è cotta.

Ricordate che per stomaco e fegato è molto importante che la pasta sia BEN cotta.

Section 2

Pasta Con Le Cime Di Rapa (O Broccoli)

Tempo di preparazione: 15'

Tempo di cottura: 20'

Porzioni: 4

Ingredienti:

pasta: 360 gr

pane azzimo grattugiato e tostato: 2 cucchiai da tavola

spicchi d’aglio: 1

olio d’oliva: 3 cucchiai da tavola

cime di rapa: 1 kg

o

broccoli: 300 gr

poco sale

Procedimento:

Se usate le cime di rapa dovete mondarle in questo modo: tenendo solo le foglie e la cime con i fiori.

Se usate i broccoli invece userete solo i fiori divisi in cimette.

Lavate bene le verdure, pelate l’aglio e dividetelo in due parti.

Tradizionalmente i vegetali vengono cotti con la pasta, ma non è semplicissimo, i Tempo di cottura variano a seconda del formato della pasta così, se non siete degli esperti, meglio che procediate in questo modo: mettete a bollire l’acqua per la pasta.

Quando bolle mettete il sale e le verdure.

Fate bollire fino a quando saranno tenere (il tempo dipende molto dalla freschezza delle verdure e da quanto sono succose... in India, ad esempio, sono molto secche, ci vuole più tempo).

Raccoglietele con una schiumarola.

Mettetele da parte al caldo.

Buttate la pasta nell’acqua di cottura delle verdure e, contemporaneamente, mettete in padella l’olio, l’aglio e qualche cucchiaiata di acqua di cottura delle verdure. Fate cuocere 5 minuti, quindi aggiungete le verdure e mescolate bene.

Togliete l’aglio e spegnete.

In una padella tostate leggermente un po’di briciole di pane azzimo con 1 cucchiaio di olio.

Appena la pasta sarà cotta scolatela bene. Mettetela nella padella e mescolate.

Impiattate e cospargete di briciole tostate.

Section 3

Pasta Al Radicchio E Tofu Morbido

Tempo di preparazione 10'

Tempo di cottura: 10’

Porzioni 2

Ingredienti:

olio: 1 cucchiaio

tofu morbido: 3 cucchiai

menta e basilico tritati (o solo menta, o solo basilico): 2 cucchiaini

radicchio: gr 120

poco sale

pasta: 180 gr

Suggerimenti intorno al mondo:

- Se non trovate il radicchio rosso, usate un’altra insalata amara. In questo caso aumentate le erbe aromatiche e mettete anche un po’di buccia di limone/lime grattugiata (attenzione a grattare solo la parte gialla)
- Se non trovate neanche l’insalata amara usate della barella (bitter gourd) lessata.

Procedimento:

Lavate le erbe, asciugatele e tritatele.

In una ciotolina mescolate il tofu e le erbe aromatiche.

Tagliate la radice dei radicchi e togliete le foglie rovinate.

Lavateli accuratamente, asciugateli e tagliateli grossolanamente.

Mettete in padella l’olio coi radicchi, fateli appassire alcuni minuti e salateli leggermente.

Contemporaneamente mettete a bollire l’acqua, salate e quindi buttate la pasta. Cuocetela, scolatela e buttatela in padella coi radicchi.

Mescolate.

Servite mettendo sulla pasta il tofu aromatizzato.

Section 4

Pasta Alle Erbe Aromatiche

Tempo di preparazione: 5 '

Tempo di cottura: tempo di cottura della pasta

Porzioni: 2

Ingredienti:

basilico: 2 cucchiai

menta: 2 cucchiaini

maggiorana: 1 cucchiaino

olio: 2 cucchiai

pasta: 180 gr

Suggerimenti intorno al mondo:

- Potete sostituire queste erbe con quale che avete, ad esempio un trito di salvia, rosmarino e buccia di limone, o menta e coriandolo, o basilico e prezzemolo.

Procedimento:

Lavate, asciugate e tritate le erbe. Conditele con l'olio.

Cuocete la pasta, scolatela e conditela con l'olio aromatizzato.

Section 5

Pasta Con Carciofi

Tempo di preparazione: 20'

Tempo di cottura: 20'

Porzioni: 2

Ingredienti:

carciofi: 2 (300 gr)

spicchio d’aglio: 1

olio d’oliva: 2 cucchiai

poco sale

mentuccia (Clinopodium nepeta): 1 cucchiaino

prezzemolo: 1 cucchiaino

limone o lime: 1/2

pasta: 180 gr

Suggerimenti in giro per il mondo:

- Se non avete la mentuccia, non sostituitela con la menta fresca. E’ troppo forte come sapore ed aroma, distruggerebbe il piatto. Però potete usare la menta secca.

Procedimento:

Mondate i carciofi, lavateli, tagliateli a quarti e metteteli in una ciotola piena d’acqua e con mezzo limone spremuto dentro, in modo da evitare che i carciofi anneriscano.

Mondate, lavate, asciugate e tritate le erbe aromatiche.

Pelate e tagliate in due l’aglio.

In una padella mettete l’olio, l’aglio e qualche cucchiaio di acqua.

Fate cuocere a fuoco medio e quando l’aglio diventa morbido aggiungete i carciofi. Mettete un po’di sale e di acqua.

Aggiungete le erbe.

Mentre il tutto cuoce mescolate di tanto in tanto e se diventa troppo secco aggiungete un pochina di acqua.

I carciofi saranno cotti quando diventeranno morbidi.

Togliete l’aglio

Nel frattempo cuocete la pasta, scolatela e mescolatela ai carciofi nella padella.

Section 6

Sugo Di Manali

Tempo di preparazione: 10'

Tempo di cottura: 25’

Porzioni: 2

Ingredienti:

funghi shiitake secchi: 10 gr

carote: 35 gr

curcuma: 1 punta

piselli freschi o surgelati: 100 gr

cipolla: 15 gr 2 cucchiai da tavola

latte soia: 1 tazza (250 ml)

olio: 1,5 cucchiai da tavola

poco sale

prezzemolo o di foglie di coriandolo: 1 cucchiaino

acqua: 1/2 tazza (125 ml)

Suggerimenti in giro per il mondo:

- Non avete né prezzemolo né coriandolo? Mettete nel sugo mezza foglia di alloro che rimuoverete quando il sugo sarà pronto.
- Va bene sia come condimento della pasta che del riso.

Procedimento:

Mettete a bagno gli shiitake 5 ore prima di iniziare a cucinare. Se sono grandi metteteli a bagno la sera prima. Quando saranno ben idratati tagliate il gambo e buttatelo, quindi affettate sottilmente i funghi.

Pulite, lavate e asciugate il prezzemolo.

Lavate, pelate e tagliate a filettini la carota.

Tagliate, lavate ed affettate finemente la cipolla.

In una padella mettete l'olio, qualche cucchiaio di acqua, la cipolla la carota. Fate andare 10’, quindi aggiungete i funghi, la curcuma e poco sale.

Mescolate di quando i quando.

Dopo 5' aggiungete i piselli e portate a cottura bagnando, quando serve, col latte di soya. Il risultato deve essere cremoso.

Prima di servire cospargete con prezzemolo o con il coriandolo.

Section 7

Pizzoccheri Alla Verza

Tempo di preparazione:: 15’

Tempo di cottura 15’

Porzioni: 3

Ingredienti:

verza o cavolo cinese: 250 gr

pizzoccheri (la ricetta per farli è in: basi):180 gr

olio: 2 cucchiai

foglie savia: 4

spicchio d’aglio: 1

curcuma: 1 pizzico

formaggio grattugiato: 4 cucchiaini

Suggerimenti in giro per il mondo:

- Niente salvia? Usate un poco di timo secco.

Procedimento:

Mondate la verdura e lavatela bene. Pelate e tagliate in due l'aglio. Affettate la verza/cavolo cinese.

Mettete sul fuoco una pentola coperta con dentro l'acqua.

In una padella mettete 1 cucchiaio olio, 4 foglie salvia tritate, la curcuma, l'aglio tagliato a metà 4 cucchiai acqua.

Fate andare a fuoco minimo finché l'aglio non si ammorbidisce. A questo punto toglietelo e buttatelo via e spegnere il fuoco.

Quando l'acqua bolle, aggiungete il sale e la verza (se usate il cavolo cinese aggiungete solo le parti bianche più dure, quelle verdi, tenere, le aggiungerete insieme ai pizzoccheri), dopo 15’ aggiungere i pizzoccheri. Cuocete per 10 minuti. scolate, versate nella padella e condite.

Se vi piace, una volta in tavola aggiungete a ciascun piatto 2 cucchiaini di formaggio grattugiato.

Section 8

Pizzoccheri Con I Fagiolini Verdi

Tempo di preparazione 10'

Tempo di cottura 13’/15’

Porzioni 2

Ingredienti:

fagiolini: 130 gr

pizzoccheri: 180 gr

olio: 2 cucchiai

prezzemolo tritato:1 cucchiaino

foglie basilico: 3

Suggerimenti in giro per il mondo:

- Se non potete trovare la farina di grano saraceno e non potete quindi fare i pizzoccheri, fate una pasta normale tipo tagliatelle.

- In molti paesi raccolgono i fagiolini verdi quando sono grossi, fibrosi e con i fagioli già formati all’interno. Cercate di trovare fagiolini verdi più giovani. La differenza di gusto è notevole.

Se però riuscite a trovare solo i fagiolini verdi grossi e vecchi, procedete come spiegato nella ricetta, ma dovrete aggiungere del sapore in questo modo: in una padella mettete 2 cucchiai di olio, due di acqua un po’di cipolla tritata e dello zenzero in polvere. Fate cuocere, se serve aggiungete acqua un poco per volta, finché la cipolla non diventa trasparente. Quando la pasta e i fagiolini sono cotti, saltateli in padella con la cipolla e lo zenzero, per farli ben insaporire.

- Se non avete né basilico né prezzemolo non mettete erbe.

Procedimento:

Mondate i fagiolini e lavateli bene.

Mettete sul fuoco una pentola coperta con dentro l'acqua.

Se i fagiolini sono giovani e molto freschi buttateli in acqua 5’ prima della pasta altrimenti metteteli in acqua a freddo.

Quando l'acqua bolle, aggiungete il sale e quando riprende il bollore aggiungete i pizzoccheri.

Cuocete per 10’. Quindi scolate.

In una padella, scaldare l’olio e le aromatiche tritate.

Versatevi la pasta e fate insaporire.

Section 9

Pasta Dell’Orto

Tempo di cottura: 20’

Tempo di preparazione: 15’

Porzioni: 2

Ingredienti

pasta fresca: 180 gr.

carote: 50 gr.

porri: 60 gr.

sedano: 15 gr.

fagiolini verdi: 30 gr.

olio extra-vergine d’oliva: 1 cucchiaio

rosmarino, salvia e prezzemolo tritati: 1 cucchiaio

Suggerimenti in giro per il mondo:

- Potete sostituire le tre erbe aromatiche con coriandolo fresco e menta, con il timo, con il basilico o con l’origano.
- Il porro può essere sostituito con cipollotto.
- Gli zucchini possono essere sostituiti con lady’s fingers (okra)
- Se non avete sedano, usate più zucchini (o okra)
- Potete sostituire i fagiolini verdi con un paio di cucchiaiate di lenticchie o piselli

Procedimento:

Pulite e lavate bene le verdure e le erbe aromatiche.

Tagliate il porro a rondelle abbastanza sottili e tutte le altre verdure a julienne.

Tritate le erba aromatiche.

In una padella mettete l’olio, qualche cucchiaiata di acqua e il porro, la carota e i fagiolini.

Fate cuocere per 5 minuti.

Aggiungete qualche altra cucchiaiata di acqua, le altre verdure, salate molto leggermente e coprite la padella.

Portate a cottura.

Quando il sugo è quasi pronto aggiungete le erbe aromatiche.

Nel frattempo portate a bollore una pentola con dentro 200 ml. di acqua.

Salate e buttate la pasta.

Mescolate la pasta in modo che non attacchi, quindi portatela a cottura (se sono tagliatelle fatte in casa ci vorranno circa 3 minuti).

Scolate bene la pasta e conditela con il sugo.

Section 10

Pasta Al Radicchio Rosso

Consectetur adipisicing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore.

Tempo di preparazione 10'

Tempo di cottura 12’

Porzioni 2

Ingredienti:

porro: 1/2

radicchio rosso: 3 manciate

olio: 2 cucchiai

pasta: 180 gr

poco sale

Suggerimenti in giro per il mondo:

- Se non potete trovare il porro usate del cipollotto fresco. Non trovate nemmeno quello? Usate normale cipolla ma diminuitene la quantità, metetene un cuchiaio.

- Non trovate il radicchio rosso? Sostituitelo con un’altra insalata amara.

Procedimento:

Mondate, lavate e affettate sottilmente il porro.

Mondate, lavate e tritate grossolanamente il radicchio. Tenetene da parte un poco, la parte più rossa per decorare.

Mettete a cuocere la pasta.

Mettete in una padella il porro e l’olio, salate leggermente e cuocete finché non ammorbidisce il porro.

Aggiungete il radicchio e fatelo cuocere per due minuti

Scolate la pasta, conditela in padella col sugo di radicchio, impiattate e decorate con il radicchio rosso che avete tenuto da parte.

Section 11

Pasta Gamberetti E Zucchine

Consectetur adipisicing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore.

Tempo di preparazione 10'

Tempo di cottura 18’

Porzioni 2

Ingredienti:

gamberi/gamberetti sgusciati: 400 gr

zucchino: 100 gr

olio: 2 cucchiai da tavola

spicchio d’aglio: 1

prezzemolo tritato: 2 cucchiaino

pasta: 180 gr

poco sale

Suggerimenti in giro per il mondo:

- Niente prezzemolo? Potete usare un pochino di basilico. O niente.

Procedimento:

Mettete sul fuoco l’acqua per la pasta.

Mondate, lavate e tritate la cipolla. Pelate e tagliate in due l’aglio.

Mondate gli zucchini dal fondo e dal picciolo e lavateli. Tagliateli a julienne.

Mondate, lavate e tritate il prezzemolo.

In una padella mettete l’olio, la cipolla, l’aglio e qualche cucchiaiata di acqua. Fateli appassire.

Aggiungete gli zucchini, salateli leggermente e cuoceteli finché non saranno morbidi, aggiungendo qualche cucchiaio di acqua quando si seccano troppo.

Togliete gli zucchini dalla padella.

Buttate via l’aglio.

Mettete in padella i gamberi e, appena cambiano colore, aggiungete il prezzemolo.

Rimettete gli zucchini in padella e mescolateli ai gamberi.

Scolate la pasta, versatela in padella con gli zucchini ed i gamberi spellati e mescolate

Chapter 8

Pollo E Tacchino

Il consumo moderato di carne di pollo e tacchino è importante per l-equilibrio di questa dieta, che, altrimenti, sarebbe troppo estrema.

Le ricette che seguono possono essere fatte usando indifferentemente petto di pollo o petto di tacchino. Per quello che riguarda il “lesso ripassato”, poiché è la carne che resta dall’aver fatto il brodo, sarà la parte della coscia ed andrà quindi ben pulita da ogni traccia di grasso.

Section 1

Lesso Ripassato

Tempo di preparazione: 15’

Tempo di cottura: 25’

Porzioni: 2

Ingredienti:

carne lessa avanzata: 2 porzioni

cipolla affettata fine: 1

sedano: 4 cucchiai

olio: 1 cucchiaio

zenzero: 1 cucchiaino

sale: q.b.

Procedimento:

Pelate le cipolle a affettatele sottilmente.

Lavate, togliete i fili e le foglie al sedano e tagliatelo a tocchetti.

Mettete nella padella l’olio, qualche cucchiaio di acqua, zenzero, cipolla e sedano.

Fate appassire le cipolle e il sedano, salate, aggiungete la carne, fate insaporire per qualche minuto. Mescolate e servite.

Section 2

Pollo Agli Shiitake

Tempo di preparazione: 5 min

Tempo di cottura: 20’

Porzioni: 2

Ingredienti:

funghi shiitake secchi: 24 gr

spicchio d’aglio: 1/2

olio extra vergine d’oliva: 1/2 cucchiaio

latte di soia: 8 cucchiai

prezzemolo: 1 cucchiaino

poco sale

petto di pollo/tacchino: gr 230

olio extra vergine d’oliva: 1 cucchiaio

latte soya: 3 cucchiai

poco sale

Procedimento:

Mettete in ammollo i funghi 5 ore prima. O se sono grandi la sera prima.

Tagliate i gambi e buttateli.

Affettate i funghi.

Salvate l’acqua dell’ammollo evitando la sabbietta sul fondo.

Spellate l’aglio e tagliatelo a metà.

Mondate, lavate, asciugate e tritate il prezzemolo.

Mettete in padella l’aglio, l’olio e un pochino di acqua di ammollo dei funghi.

Quando l’aglio si ammorbidisce, aggiungete i funghi e portateli a cottura col latte di soia, quindi aggiungete il prezzemolo e il sale

Tenete il pollo piuttosto spesso tipo 1,5 cm di spessore.

Mettertelo in una padella piccola con l’olio. Fate rosolare velocemente a fiamma media.

Quindi abbassare la fiamma e portate lentamente a cottura, aggiungendo qualche cucchiaio di latte di soia quando asciuga troppo.

Quando è quasi cotto salate e aggiungete i funghi.

Quando girate il pollo fatelo con un cucchiaio, in modo da non pungerlo, così tutti i succhi resteranno all’interno e risulterà più morbido e saporito.

Ottimo!

Section 3

Pollo Del Croupier

Tempo di preparazione: 14’

Tempo di cottura: 30’

Porzioni: 2

Ingredienti:

pollo: 150 gr

cipolla: 1/2

carota: 1/2

sedano: una manciata

mela: 1/2

curcuma: 1/2 cucchiaino

polvere di coriandolo: 1/2 cucchiaino

cumino nero in polvere: 1/4

succo di limone: 1/2

zenzero: 2 cucchiaini

olio extra vergine d’oliva: 1 cucchiaio

dado fai da te: 1 cucchiaino

Procedimento:

Pelate, lavate e affettate la cipolla e la carota.

Lavate e affettate il sedano.

Pelate, togliete il torsolo e affettate la mela

Mettete in padella l’olio, 4 cucchiai di acqua, le spezie, le carote e la cipolla.

Quando le cipolle e le carote si ammorbidiscono un poco, aggiungete il sedano, il dado e la mela.

Aggiungete il pollo a cubetti e fatelo rosolare.

Portate a cottura.

5 minuti prima che sia cotto aggiungete il limone.

Servite con riso all’indiana.

Section 4

Pollo Veloce

Il piatto più veloce, ma saporito al punto che non serve nemmeno mettere il sale.

Tempo preparazione: 5’

Tempo di cottura: 2’

Porzioni: 2

Ingredienti:

petto di pollo: 150 gr

salvia: 1 cucchiaino

rosmarino: 1 cucchiaino

pochissimo olio

Suggerimenti intorno al mondo:

- Se non avete la salvia, usate il rosmarino e poca buccia di limone/lime grattugiata, stando attenti a grattugiare solo la parte gialla.

Procedimento:

Tagliate il pollo molto sottile.

Lavate, asciugate e tritate la salvia ed il rosmarino.

Ungete appena la padella con dell’olio.

Distribuite le erbe tritate sulla superficie della carne, quindi pressatele bene con le mani, girate la carne e fate la stessa cosa sull’altro lato.

Adagiate le fettine di pollo sulla padella già calda. Appena coloriscono, giratele. Fate colorire anche dall’altra parte e servite immediatamente.

Niente sale, è ottimo così.

Chapter 9

Pesce

Lorem ipsum dolor sit amet, ligula suspendisse nulla pretium, rhoncus tempor placerat fermentum, enim integer

ad vestibulum volutpat. Nisl rhoncus turpis est, vel elit, congue wisi enim nunc ultricies sit, magna tincidunt. Maecenas aliquam maecenas ligula nostra, accumsan taciti. Sociis mauris in integer, a dolor netus non dui aliquet, sagittis felis sodales, dolor sociis mauris, vel eu est libero cras. Interdum at. Eget habitasse enim.

Lorem Ipsum Dolor

Aenean iaculis laoreet arcu

Curabitur vulputate viverra pede

Nulla nunc lectus porttitor vitae sed et lacus

Sed tellus suscipit in aliquam

Nunc ut lectus

Curabitur velit est interdum metus

Nunc condimentum

Curabitur rhoncus velit

1. Ac dolor ac adipiscing amet bibendum nullam, lacus molestie ut libero nec, diam et, pharetra sodales, feugiat ullamcorper id tempor id vitae. Mauris pretium aliquet, lectus tincidunt. Porttitor mollis imperdiet libero senectus pulvinar.
2. Etiam molestie mauris ligula laoreet, vehicula eleifend. Repellat orci erat et, sem cum, ultricies sollicitudin amet eleifend dolor nullam erat, malesuada est leo ac. Varius natoque turpis elementum est.
3. Duis montes, tellus lobortis lacus amet arcu et. In vitae vel, wisi at, id praesent bibendum libero faucibus porta egestas, quisque praesent ipsum fermentum tempor. Curabitur auctor, erat mollis sed, turpis vivamus a dictumst congue magnis. Aliquam amet ullamcorper dignissim molestie, mollis. Tortor vitae tortor eros wisi facilisis nec ligula ipsum orci nulla, in posuere ut quis ultrices.
4. Consectetuer arcu ipsum ornare pellentesque vehicula, in vehicula: diam.
5. Ornare magna erat felis wisi a risus. Justo fermentum id. Malesuada eleifend, tortor molestie, a a vel et. Mauris at suspendisse, neque

aliquam faucibus adipiscing, vivamus in. Wisi mattis leo suscipit nec amet, nisl fermentum tempor ac a, augue in eleifend.

Section 1

Gamberi Alla Semplice

Consectetur adipisicing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore.

Tempo di preparazione: 15'

Tempo di cottura: dipende da quanto sono grandi i gamberi, i gamberetti vogliono 2 minuti di cottura, i gamberi 5’

Porzioni: 2

Ingredienti:

gamberi/gamberetti sgusciati: 500 gr

olio: 1 cucchiaio

spicchio d’aglio: 1/2

limone: 4 cucchiai

prezzemolo: 2 cucchiaini

Suggerimenti in giro per il mondo:

- Se non avete prezzemolo fate la marinata senza.

Procedimento:

Pelate l’aglio e tagliatelo in due.

Mondate lavate, asciugate e tritate il prezzemolo.

In una ciotolina mettete il succo di limone, l’aglio e l’olio.

Lasciate insaporire almeno 1 ora, quindi togliete l’aglio.

Lavate i gamberi e lessateli in acqua calda. Per favore prendete gamberi congelati, non vogliamo ucciderli bollendoli vivi.

Rimuovete la testa e le zampe dei gamberi, quindi togliete il carapace. Tenete la coda.

Condite i gamberi con la marinata.

Section 2

Gamberi In Padella

Consectetur adipisicing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore.

Tempo di preparazione: 15'

Tempo di cottura: 8’

Porzioni: 2

Ingredienti:

gamberi/gamberetti sgusciati: 300 gr

olio: 2 cucchiai

spicchio d’aglio: 1/2

succo di limone/lime: 2 cucchiai

pane azzimo grattugiato: 4 cucchiai

Procedimento:

Pulite i gamberi e lavateli.

Spellate l’aglio.

Passate i gamberi nel succo di limone e quindi nel pane azzimo grattugiato.

Mettete in padella l’olio con l’aglio, fatelo andare con 2 cucchiai di acqua finché l’aglio non ammorbidisce. Toglietelo.

Aggiungete il succo di limone avanzato e mettete i gamberi in padella. Fate prendere colore, quindi girateli. In tutto la cottura dei gamberi prenderà 5’.

Servite con una fetta di limone.

Section 3

Insalata Di Mare Alla Semplice

Consectetur adipisicing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore.

Tempo di preparazione: 10'

Tempo di cottura: 2/4'

Porzioni: 2

Ingredienti:

gamberi/gamberetti sgusciati: 200 gr

calamari: 200 gr

limone: 1

spicchio d’aglio: 1

olio d’oliva: 2 cucchiai

poco sale

prezzemolo tritato: 1/2 cucchiaino

rametto di prezzemolo: 1

Suggerimenti in giro per il mondo:

Se non avete prezzemolo fate la marinata senza.

Ovviamente, per fare in fretta, comperate pesce già pulito. Se usate quello congelato fatelo scongelare bene prima di cuocerlo.

Se usate gamberetti ricordatevi che il tempo di cottura si aggira intorno al minuto.

Procedimento:

Mondate, lavate, asciugate e tritate il prezzemolo.

Lavate il rametto di prezzemolo.

Spellate l’aglio e tagliatelo in due.

In una pentola mettete dell’acqua, due spicchi di limone, il rametto di prezzemolo e poco sale.

Quando bolle aggiungete gli anelli di calamari e i gamberi e fateli cuocere per 3/4 minuti.

Quindi scolateli.

In una ciotolina spremete il limone rimasto, aggiungete, l’olio, l’aglio ed il prezzemolo tritato.

Condite il pesce con la marinata e lasciatelo in frigorifero per 30’.

Prima di servire togliete l’aglio e mescolate.

Section 4

Orata Al Limone E Rosmarino

Consectetur adipisicing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore.

Tempo di preparazione: 10'

Tempo di cottura: 20’

Porzioni: 2

Ingredienti:

orate: 2 da 250 gr l'una

rametti di rosmarino: 2

foglie di salvia: 2

limone: 1

pane azzimo grattugiato: 1 cucchiaio

poco sale

olio d’oliva: 1 cucchiaio

Suggerimenti in giro per il mondo:

Questa ricetta va bene anche per le trote e per tutti i pesci magri

Se avete solo salvia, usate solo salvia, se avete solo rosmarino usate solo lui. Potete sostituirli con prezzemolo o con poco timo.

Procedimento:

Pulite, lavate ed asciugate il pesce.

Lavate, asciugate e tritate la salvia e il rosmarino.

Lavate accuratamente il limone e tagliatelo a fette sottili.

Ungete il fondo di una teglia da forno con l'olio e disponetevi sopra le fette di limone.

In una ciotolina mescolate le erbe, il pane grattugiato e poco sale. Con questa mistura farcite il pesce e versatene un pochina anche sopra.

Accomodate il pesce sulle fette di limone e infornate a forno caldo 200 gradi per 20'.

Section 5

Filetti Impanati Di Pesce

Consectetur adipisicing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore.

Tempo di preparazione: 5'

Tempo di cottura: 10/20’

Porzioni: 2

Ingredienti:

filetto di pesce magro: 300 gr

pane azzimo grattugiato: qb

sale: poco

succo di limone: a piacere

olio: 2 cucchiaini

Procedimento:

Bagnate leggermente i filetti di pesce nel succo di limone quindi passateli nel pane grattugiato. Accomodateli su della carta da forno (in una teglia da forno) in modo che, cuocendo, non si attacchino.

Spruzzateli con l’olio.

Infornateli a forno caldo 180 gradi per 10/20' a seconda dello spessore del pesce.

Servite con fette di limone.

Section 6

Polpette Di Pesce

Consectetur adipisicing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore.

Tempo di preparazione: 15'

Tempo di cottura: 20’ minuti

Porzioni: 2

Ingredienti:

polpa di pesce magro (orata, nasello etc): 250 gr

zenzero: 1/2 cucchiaino

curcuma: una punta

poco sale

prezzemolo: 2 cucchiaini

pane azzimo grattugiato: 2 cucchiai

cipollotto o porro: 30 gr

pane azzimo grattugiato: qb

succo di limone: a piacere

Suggerimenti in giro per il mondo:

Niente prezzemolo? Sostituitelo con appena un poco di timo secco. O foglie fresche di coriandolo. O niente.

Procedimento:

Tritate il pesce.

Mondate, lavate, asciugate e tritate il prezzemolo.

Mescolate il tutto, aggiungendo pane grattugiato, succo di limone, poco sale, fino a formare un impasto che regge. Formate le polpette pressandole bene con le mani. Quindi passatele nel pane grattugiato.

Mettete in forno 180 gradi x 20’ in una teglia coperta da carta forno.

5 minuti prima che sia cotto, irrorate le polpettine con succo di limone e usate il grill per renderle croccanti.

Servite con fette di limone

Chapter 10

Secondi Vegetariani

I secondi vegetariani sono importanti, perchè la carne, nella DETOX, non si può mangiare più di due/tre volte a settimana.

Section 1

Lenticchie Speziate

Tempo di preparazione: 2'

Tempo di cottura: 20'

Porzioni: 4

Ingredienti:

lenticchie: 125 gr

foglia alloro: 1/4

cipolla: 2 cucchiai

aglio: 1/2

carota: 1 cucchiaio

limone succo: 1/4

zenzero: 2 cucchiaini

sedano: 1 cucchiaino

curcuma: 1 cucchiaino

polvere di semi di coriandolo: 1 cucchiaino

polvere di semi di cumino nero: 1 cucchiaino

poco sale

olio extra vergine d’oliva: 1 cucchiaio

acqua

prezzemolo (facoltativo): 2 cucchiaini

Procedimento:

Lavate le lenticchie, mettetele nella pentola a pressione con tre volte la quantità delle lenticchie di acqua e pochissimo sale.

Fatele cuocere per 15’.

Nel frattempo mondate lavate e tritate la carota e il sedano.

Spellate e tritate la cipolla e spellate e tagliate in due l’aglio.

In una padella mettete l’olio, qualche cucchiaio di acqua, la cipolla, l’aglio, la carota, il sedano, l’alloro e le spezie.

Salate.

Fate cuocere finché la verdura non si ammorbidisce, aggiungendo acqua a poco a poco quando si secca troppo.

Quando la verdura è morbida e le lenticchie lessate, unite le due preparazioni, aggiungete il succo di limone e il prezzemolo.

Se serve regolate di sale.

Fate cuocere a fuoco medio per alcuni minuti per far amalgamare i sapori.

Servite con pane azzimo o chapati o pita bread (la ricetta la potete trovare in DETOX 2 nel capitolo pani e pizze) o riso.

Section 2

Lenticchie Alla Menta

Tempo di preparazione: 2’

Tempo di cottura: 20’

Porzioni: 4

Ingredienti:

lenticchie secche: 125 gr

olio extra vergine d’oliva: 1 cucchiaio

poco sale

menta a piacere

Procedimento:

Mettete a bagno le lenticchie 30’ prima di cuocerle.

Sciacquatele e buttate l’acqua.

In una pentola mettete le lenticchie, copritele di acqua e portatele a cottura.

Se serve aggiungete acqua mentre cuociono.

Salate leggermente dopo che si sono ben gonfiate.

Servite con olio di oliva crudo e menta tritata a piacere.

Section 3

Macco Di Fave

Consectetur adipisicing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore.

Tempo di preparazione: 2'

Tempo di cottura: 20’

Porzioni: 4

Ingredienti:

fave secche sgusciate: 500 gr

olio extra vergine d’oliva: 4 cucchiai

poco sale

Suggerimenti in giro per il mondo:

- - Potete usare fave secche ma anche le fave fresche che sono ormai troppo dure per essere consumate crude.

- Questo piatto va servito con cicoria cucinata con poco olio e il profumo dell’aglio (che poi toglierete) per un 5/6 minuti, o con della karela lessata.

Procedimento:

Se usate fave secche la sera prima mettetele a bagno in una ciotola piena di acqua. La mattina sciacquatele e mettetele in una pentola con abbastanza acqua, diciamo che mettete acqua fino a due dita oltre le fave.

Mettete del sale. Poco.

Per cuocere le fave, usate la pentola a pressione. Cuocetele con acqua e un pizzico di sale per 20 minuti. Quindi frullatele. Il macco deve essere consistente tipo una purea di patate morbida.

Condite con l’olio di buona qualità.

E’ buono sia mangiato caldissimo, che tiepido, che freddo.

Section 4

Frittata Di Ceci

Consectetur adipisicing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore.

Tempo di preparazione: 20'

Tempo di cottura: 15’

Porzioni: 4

Ingredienti:

farina di ceci: 75 gr

acqua: 125 gr

poco sale

olio d’oliva: due cucchiai

verdura cotta avanzata a piacere

Suggerimenti in giro per il mondo:

- Potete cuocerla in padella ma anche al forno. Al forno sarà cotta quando la superfice avrà un bel colore dorato. La cottura al forno è più leggera, ma quella in padella più economica e leggera.

- E’ buona anche da sola, ma il la trovo anche migliore se aggiungete qualche verdura avanzata.

Procedimento:

Setacciate la farina di ceci, salatela leggermente e mescolatela bene con l’acqua, in modo da non formare grumi. Lasciate riposare almeno 10’.

Ungete leggermente una padella antiaderente, scaldatela e versatevi l-impasto. Se volete mettere della verdura cotta mettetela in padella, distribuendola bene, prima di versare l’impasto. Fate cuocere circa 7 minuti, quindi, aiutandovi con un coperchio, girate la vostra “frittata di ceci”. Portate a cottura,

Section 5

Teglia Di Carciofi, Piselli E Zucchine

Consectetur adipisicing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore.

Tempo di preparazione: 20'

Tempo di cottura: 15’

Porzioni: 4

Ingredienti:

farina di ceci: 75 gr

acqua: 125 gr

poco sale

olio d’oliva: due cucchiai

verdura cotta avanzata a piacere

Suggerimenti in giro per il mondo:

- Potete cuocerla in padella ma anche al forno. Al forno sarà cotta quando la superfice avrà un bel colore dorato. La cottura al forno è più leggera, ma quella in padella più economica e leggera.

- E’ buona anche da sola, ma il la trovo anche migliore se aggiungete qualche verdura avanzata.

Procedimento:

Section 6

Carote, Porri E Fagiolini

Consectetur adipisicing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore.

Tempo di preparazione: 20'

Tempo di cottura: 15’

Porzioni: 4

Ingredienti:

farina di ceci: 75 gr

acqua: 125 gr

poco sale

olio d’oliva: due cucchiai

verdura cotta avanzata a piacere

Suggerimenti in giro per il mondo:

- Potete cuocerla in padella ma anche al forno. Al forno sarà cotta quando la superfice avrà un bel colore dorato. La cottura al forno è più leggera, ma quella in padella più economica e leggera.

- E’ buona anche da sola, ma il la trovo anche migliore se aggiungete qualche verdura avanzata.

Procedimento:

Chapter 11

Bevande E Dolci

Tenete presente che lo zucchero non è amico del fegato, quindi non esagerate coi dolci!

naturalmente potete bere: cappuccino d’orzo e latte di soya, caffè d’orzo, caffè di cicoria, camomilla e, una volta al giorno anche una tazza di tè leggero.

Section 1

Drink Menta E Limone

Consectetur adipisicing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore.

Tempo di preparazione: 5'

Porzioni: 1

Ingredienti:

foglie menta: 20 gr

succo di limone/lime: 50 gr

acqua: 100 ml

zucchero: 2 cucchiaini

Procedimento:

Lavate bene le foglie di menta.

In un padellino fate sciogliere lo zucchero grezzo con l'acqua.

Fatelo raffreddare.

Spremete il limone.

Frullate insieme il succo di limone, l'acqua e la menta.

Servite fresco.

Section 2

Succo Di Barbabietola Rossa

Consectetur adipisicing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore.

Tempo di preparazione: 5'

Porzioni: 1

Ingredienti:

barbabietola media cruda: 1

sale: 1 pizzico piccolo

succo di limone/lime: 1 cucchiaio

rametto di menta (facoltativo): 1

Suggerimenti in giro per il mondo:

- Non bevetelo più di due volte per settimana. E’ un ottimo aiuto per disintossiczre il fegato ma solo se nelle dosi indicate.

Procedimento:

Pelate la barbabietola, lavatela, tagliatela a cubetti.

Mettetela nella succatrice o nella centrifuga.

Lavate il rametto di menta e fatelo asciugare.

Spremete il limone/lime.

Quando avete il succo, conditelo con sale e limone e mescolate bene.

Immergete nel succo la menta come decorazione e tocco di sapore.

Section 3

Succo Di Papaya

Consectetur adipisicing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore.

Tempo di preparazione: 5'

Porzioni 2

Ingredienti:

papaya media: 1

sale: 1 pizzico piccolo

Procedimento:

Lavate e tagliate in due la papaya.

Con un cucchiaio estraete i semi e i filamenti.

Pelatela e frullatela.

Conditela con un piccolissimo pizzico di sale e mescolate bene.

Section 4

Budino Di Latte Di Soya

Consectetur adipisicing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore.

Tempo di preparazione: 5'

Tempo di cottura: 5’ circa

Porzioni: 8

Ingredienti:

latte soia: 1 l

maizena: 72 gr

vaniglia: qb

zucchero: 110 gr

sale: 1 pizzico piccolissimo

Procedimento:

Stemperate a freddo con poco latte la maizena, quindi aggiungete a filo, mescolando sempre, il resto del latte.

Aggiungete il sale, lo zucchero e la vaniglia.

Mettete sul fuoco a fiamma media e portate a bollore mescolando.

Fate sobbollire per circa 2’.

Versate il budino caldo in ciotoline o bicchieri per mono porzione.

Se vi piace decorate con un poca di cannella macinata o una composta fresca di fragole (o mirtilli o lamponi)

Section 5

Mele Alla Cannella

Consectetur adipisicing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore.

Tempo di preparazione: 5'

Tempo di cottura: 20’

Porzioni: 4

Ingredienti:

mele: 4

cannella in polvere

poca acqua

Procedimento:

Lavate bene le mele.

Con un coltello sbucciate un poco le mele intorno al picciolo, ma lasciate il picciolo intatto.

Mettete le mele in una teglia da forno, aggiungete sul fondo qualche cucchiaiata di acqua e quindi spolverate le mele con un po'di cannella in polvere.

Scaldate il forno a 200' e infornate per 20'.

Quando servite le mele irroratele col liquido che troverete sul fondo delle teglia.

Section 6

Gelo Di Limone

Consectetur adipisicing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore.

Tempo di preparazione: 5'

Tempo di cottura: 5’

Porzioni: 6

Ingredienti:

acqua: 800 ml

zucchero: 250 g

succo di limone/lime: 200 ml

maizena: 90 g

Procedimento:

Setacciate la maizena.

Filtrate il succo di limone e versatelo poco per volta insieme all’acqua in una pentola, mescolandolo alla maizena setacciata.

Unite al composto lo zucchero.

Mettete la pentola sul fornello a fiamma moderata e mescolate con cura. Quando il gelo di limone raggiungerà il punto di ebollizione e avrà consistenza vischiosa, toglierlo dal fuoco e metterlo a raffreddare in delle coppette.

Una volta che sarà diventato tiepido, trasferire il gelo di limone in frigorifero per il tempo necessario affinché assuma più o meno la consistenza di un budino e servitelo fresco.

Section 7

Biscotti Di Grano Saraceno E Semi Di Finocchio

Consectetur adipisicing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore.

Tempo di preparazione: 20'

Tempo di cottura: 15’

Porzioni: 30 biscotti

Ingredienti:

farina di grano saraceno: 250 g

zucchero: 190 g

semi di finocchio: 2 cucchiai da tavola

olio extravergine di oliva: 4 cucchiai

latte di soia: 90 ml

Procedimento:

Disponete a fontana la farina di grano saraceno e lo zucchero, aggiungete il latte e incominciate a impastare, unite l'olio e lavorate la pasta fino a renderla morbida.

Incorporate i semi di finocchio.

La pasta sarà piuttosto appiccicosa, se è troppo appiccicosa per darle la forma aiutatevi con un po'di farina extra, ma non troppa, mi raccomando, o i biscotti diventeranno troppo duri (ricordate che sono senza lievito).

Formate delle palline grandi come noci, mettetele sulla carta forno schiacciandole leggermente.

Infornate a caldo a 180°, facendole cuocere 10-15 minuti.

Chapter 12

Stuzzichini

Da mangiare col chapati o con il pane azzimo

Section 1

Salsina Di Barbabietole Rosse

Consectetur adipisicing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore.

Tempo di preparazione: 5'

Porzioni: 4

Ingredienti:

rapa rossa cotta: 200 gr (1)

limone: 20 ml

spicchio d’aglio: 1/2

sale: poco

zenzero: 1 cucchiaino

foglie menta: 5

Procedimento:

Lavate le foglie di menta, asciugatele bene e tritatele.

Pelate la rapa rossa e frullatela insieme al succo di limone, lo zenzero il sale e la menta.

Pelate lo spicchio d'aglio ed immergetelo nella salsa.

Lasciate l'aglio in infusione qualche ora e poi toglietelo

Servite a temperatura ambiente con chapati o pane azzimo

Section 2

Hummus Di Barbabietola

Consectetur adipisicing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore.

Tempo di preparazione: 5'

Porzioni: 4

Ingredienti:

succo di limone/lime: 20 ml

tahina: 1/2 cucchiaino

spicchio d’aglio:1/2

poco sale

200 gr rapa rossa cotta (1 rapa rossa grande)

Suggerimenti in giro per il mondo:

- Se dove vivete non trovate la tahina, la ricetta per farla è in Basi. Ricordatevi che la tahina è pesante, per cui non esagerate.

Procedimento:

Pelate la rapa rossa e frullatela insieme al succo di limone e alla thaina. Spellate l’aglio e tagliatelo a fettine.

Quindi immergetelo nell’hummus.

Salate leggermente.

Coprite il contenitore e mettetelo in frigorifero per alcune ore.

Togliete l’aglio, regolate il sale e il succo di limone.

Servite a temperatura ambiente con pane azzimo o chapati.

Section 3

Hummus Di Zucca

Consectetur adipisicing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore.

Tempo di preparazione: 10'

Tempo di cottura: 15’

Porzioni: 6

Ingredienti:

zucca (semi e buccia compresi): 450 gr

spicchio d’aglio: 1/2

succo di limone: 20 ml

tahina: 4 cucchiaini

noce moscata: a vostro gusto

sale: poco

Procedimento:

Lavate la buccia della zucca, togliete i semi ed i filamenti, tagliatela a fette spesse 1 cm e infornate a forno caldo 180 gradi per 10/15’.

Quando la polpa della zucca è diventata morbida, toglietela dal forno e sbucciatela.

Mettete la polpa a raffreddare.

Riducetela a purea quindi aggiungete gli altri ingredienti (l’aglio tagliatelo a metà soltanto).

Mescolate bene.

Dopo un ora togliere l’aglio.

Servite come antipasto con chapati o pane azzimo.

Section 4

Tofu Morbido Alle Erbe

Consectetur adipisicing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore.

Tempo di preparazione: 5'

Porzioni: 3

Ingredienti:

tofu morbido: 150 gr

erbe aromatiche tritate: 1 cucchiaio

poco sale

Suggerimenti in giro per il mondo:

- Le erbe che si adattano a questa base sono: 2/3 basilico e 1/3 menta

oppure solo basilico, oppure solo menta, e anche 50 % foglie di coriandolo 50% menta

- La ricetta per il tofu morbido la trovate in Basi

Procedimento:

Lavate, asciugate e tritate le erbe.

Aggiungetele al tofu con poco sale e mescolate bene.

E' ottima per condire la pasta, il riso o per fare dei crostini con il pane azzimo.

Section 5

Salsa Basilico Sedano

Consectetur adipisicing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore.

Tempo di preparazione: 15'

Porzioni: 6

Ingredienti:

sedano: 70 gr

basilico: 50 gr

spicchio aglio: 1/2

cipolla: 40 gr

olio: 3 cucchiai

sale: poco

succo di limone: 16 ml

Procedimento:

Lavate, pulite e asciugate le verdure e il basilico. Pelate, lavate e tagliate in due l'aglio.

Tritate finemente tutte le verdure (tranne l'aglio) e il basilico.

Mettetele in una ciotola e conditele con l'olio, il succo di limone e il sale. Aggiungete l'aglio.

Coprite con della pellicola e mettete in frigo.

L’aglio va lasciato in infusione una notte e poi tolto.

Questa salsa si conserva a lungo in frigorifero in vasetti di vetro col coperchio ben chiuso se si ha l'accortezza di coprire la salsa sempre con un velo d'olio

Section 6

Tzazichi Di Soya

Consectetur adipisicing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore.

Tempo di preparazione: 15'

Porzioni: 4

Ingredienti:

cetriolo: 1

foglie di menta: 6

spicchio di aglio: 1

tofu morbido: 4 cucchiai

succo limone: 1 cucchiaio

Suggerimenti in giro per il mondo:

La ricetta per il tofu morbido la trovate in Basi

Procedimento:

Spellate il cetriolo e cospargetelo di sale in modo che perda l'acqua. Lasciatelo così mezz'ora, quindi lavatelo bene dal sale e asciugatelo.

Sbucciate lo spicchio d'aglio e tagliatelo a fette.

Grattugiate il cetriolo, lavate asciugate e tritate le foglie di menta.

In una ciotola mescolate il tofu morbido, il cetriolo, le fettine di aglio, il succo di limone e la menta.

Coprite e mettete in frigorifero per alcune ore. Prima di servirlo togliete le fettine d'aglio.

Chapter 13

DETOX Take Away

Piatti e suggerimenti per chi mangia fuori casa una volta al giorno. Ma anche per chi mangia a casa...sono piatti

gradevoli!

Chapter 14

Suggerimenti

Section 1

Suggerimenti Pratici

Misure in ml di cucchiai e cucchiaini:

1 cucchiaio da tavola . = 15 ml

1 cucchiaio da tavola = 3 cucchiaini da tè

Shiitake freschi vs shiitake secchi: se avete la fortuna di trovare gli shiitake freschi questa è la conversione:

1 gr shiitake secchi = 7 gr shiitake freschi

Zenzero in polvere vs zenzero fresco:

Pelate lo zenzero fresco e mettetene la metà della quantità consigliata per lo zenzero secco

Piselli:

Le quantità che trovate nelle ricette si intendono per i piselli sgusciati.

Degli zucchini:

In molti paesi del mondo i negozi di verdura hanno delle cose che chiamano zucchini ma non lo sono.

Mi spiego meglio. Lo zucchino è un tipo di zucca che viene raccolto quando è ancora giovane. Al massimo è lungo 20 cm. Invece in India, Colombia, Nepal e anche nella zona di Alicante in Spagna, nei negozi si trovano zucchini enormi. Non comperateli. Lo zucchino grande ha la polpa

fibrosa e piene di grossi semi e il sapore può essere amarissimo o totalmente inesistente. Se non trovate zucchini (courgettes) degni di questo nome potete sostituirli con l'okra (lady's fingers). Ci sono anche zucchini rotondi. Come per i loro parenti lunghi, anche quelli rotondi vanno mangiati quando sono giovani, cioè con un diametro di 10/12 cm.

Okra (lady's fingers):

Per evitare che diano un tocco viscido ai piatti lavateli bene, tagliateli e asciugate l'umore che esce dalla loro polpa. Quindi lasciateli asciugare almeno 1 ora. Quindi procedete come da ricetta, tenendo presente che hanno tempi di cottura inferiori agli zucchini.

Come conservare in freezer la pasta fresca:

Fare la pasta fresca ogni giorno è improponibile in una famiglia in cui tutti lavorano. Ma potete farne in quantità e poi conservarla in freezer. Mettete la pasta in freezer a mucchietti mono dose (dopo averla leggermente infarinata in modo che non attacchi). Quando è congelata riponetela, sempre in freezer in sacchetti ben chiusi.

Quando vi servirà, portate a bollore l'acqua (o il brodo), salatela e versatevi dentro la pasta congelata. Quindi cuocetela. Ovviamente allungherà leggermente i tempi di cottura.